

アイレクスデュオ | 2025年 10月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	NEW 10:15~11:00 ILEXmorningヨガ		10:15~11:00 メンテナンスヨガ		10:15~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	NEW 10:15~11:00 ILEX美ボディフローヨガ	NEW 10:15~11:00 ILEXマインドフルネスヨガ
11:00		10:30~11:30 ILEXリラククスヨガ					
12:00	11:30~12:15 簡単ピラティス		女性専用 11:30~12:00 バースタイルピラティス		11:30~12:15 簡単ピラティス	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	女性専用 11:30~12:00 バースタイルピラティス
13:00	12:30~13:15 溶岩リラククスタイム	12:30~13:15 溶岩リラククスタイム	12:15~13:00 溶岩リラククスタイム		12:30~13:15 溶岩リラククスタイム	12:30~13:15 溶岩リラククスタイム	12:30~13:15 溶岩リラククスタイム
14:00	女性専用 13:45~14:15 バースタイルピラティス	13:45~14:45 フロアピラティス	13:15~14:15 ILEXリフレッシュヨガ		13:30~14:30 ILEXリラククスヨガ	13:30~14:30 ILEXリフレッシュヨガ	13:30~14:15 簡単ピラティス
15:00						14:45~15:30 簡単ピラティス	
16:00	 バースタイルピラティス 癖になってしまった姿勢を修正していきます。 呼吸に意識をむけ、専用のバーを使用しながら心も体もリセットします。 いつまでも美しくあり続けたい女性にオススメです。				溶岩リラククスタイム 溶岩スタジオでゆったり瞑想ができます。 溶岩の上でリラックスしてお過ごしください。 ※ご予約は不要です。 ※開催時間中の入退室は自由です。 ※詳細はスタジオ前に設置してあるご利用方法をご確認ください。		
17:00							
18:00							
19:00	18:30~19:30 ILEXリラククスヨガ	18:15~19:00 溶岩リラククスタイム			19:00~20:00 はじめての リフレッシュヨガ		
20:00	女性専用 19:45~20:15 バースタイルピラティス	19:30~20:30 ILEXリラククスヨガ	19:00~20:00 フロアピラティス				
			女性専用 20:15~20:45 バースタイルピラティス		女性専用 20:15~20:45 バースタイルピラティス		
21:00	20:45~21:30 メンテナンスヨガ	NEW 20:45~21:30 ILEXピーチヒップヨガ	21:00~21:45 簡単ピラティス		NEW 21:00~21:45 ILEX至福の睡眠ヨガ		
22:00							

プログラム紹介 / 定員 22名

姿勢改善やスタイルを効果的に向上させたい方へオススメ
ピラティスの胸式呼吸は交感神経を優位にし脳や筋肉を活性化させ運動効果を高めます。

簡単ピラティス | 強度 ★

インナーマッスルを中心に鍛えていくエクササイズ。背骨や骨盤の位置を正しく整えて姿勢の改善をサポートしていきます。

フロアピラティス | 強度 ★★

インナーマッスルを中心に鍛えていくエクササイズ。背骨や骨盤の位置を正しく整えて姿勢改善をサポートしていきます。簡単ピラティスよりも種目数や強度がやや高く設定されています。

バースタイルピラティス | 強度 ★★

これから本気で変わりたいそんなあなたの為に作られたプログラムです。自分史上最高の輝きを放つスタイルを手に入れましょう！グループセッションスタイルでサポートもばっちり。(定員10名)

筋膜リリースストレッチ | 強度 ★

ストレッチボールを使って背骨や肩甲骨を正しい位置に導きます。ボールに載るだけなので身体が硬い人でも安心。

気持ちや疲れをリフレッシュしながら整えたい方へオススメ

ヨガの腹式呼吸は副交感神経を優位にし気持ちを落ち着かせ心と身体を整えます。

マインドフルネスヨガ | 強度 ★

呼吸と感覚に意識を向ける静かなヨガで、心を整えます。ストレス軽減や集中力アップにもおすすめです。

至福の睡眠ヨガ | 強度 ★

ゆったりとしたポーズと呼吸で副交感神経を優位にします。心身を深くリラックスさせ、質の良い眠りへ導く夜のリセットヨガです。

メンテナンスヨガ | 強度 ★

ストレッチ要素の高いポーズとストレッチボールを組み合わせ体のこわばりを取り除きます。心身のリラククスに最適です。(定員18名)

ILEXリラククスヨガ | 強度 ★

呼吸を意識しながら、心身のリラククスを目的としたヨガ。どんなでも無理なく参加いただけます。

はじめてリフレッシュヨガ | 強度 ★★

★から少しステップアップ。立位のポーズの割合が少ないので初心者の方にもお勧めです。

ILEXリフレッシュヨガ | 強度 ★★

主に脚、骨盤まわりを整えるヨガ。柔軟性向上、身体の安定、むくみや冷えの解消を目指します。

morningヨガ | 強度 ★★

★から少しステップアップ。下半身の引き締めや姿勢が気になる方にお勧めです。

ILEXピーチヒップヨガ | 強度 ★★

股関節、お尻周りを中心に動かしキレイなヒップラインを目指します。ヒップラインだけではなく、足腰の強化・引き締めにも効果的です。

ILEX美ボディフローヨガ | 強度 ★★

全身をしなやかに動かすフローヨガで代謝を引き上げ引き締まった理想のボディラインへ。

プログラム参加時の注意事項

- ご参加には、WEB予約が必要です。
- スタジオへは、スタッフの案内後にご入室ください。
- レッスン開始後は、ご参加いただけません。
- スタジオ内では、私語・談笑はご遠慮ください。
- スタジオ参加の際は、バスタオル・フェイスタオル・補給用の水分をお持ちください。
- マット使用後は、汗などを拭いて、元にお戻しください。
- 体調が優れないときは、直ちにスタッフへお申し出ください。
- 男性会員様は「女性専用」以外のレッスンにご参加いただけます。
- ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルは20分前までマイページにて承ります。