

アイレクスデュオ | 2025年 11月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:15~11:00 ILEXmorningヨガ 長田奈美子	10:15~11:15 ILEXリラックスヨガ 真理	10:15~11:00 メンテナンスヨガ 伊藤珠実		10:15~11:15 ILEXリフレッシュヨガ 中西直子	10:15~11:00 ILEX美ボディフローヨガ 長田奈美子	10:15~11:00 ILEXマインドフルネスヨガ 長田奈美子
12:00	11:30~12:15 簡単ピラティス 原田春香	NEW 11:30~12:15 ILEX骨盤調整ヨガ 原田春香	女性専用 11:30~12:00 バースタイルピラティス 原田春香		11:30~12:15 簡単ピラティス 原田春香		
13:00	12:30~13:15 溶岩リラックスタイム	12:30~13:15 溶岩リラックスタイム	12:30~13:15 溶岩リラックスタイム		12:30~13:15 溶岩リラックスタイム	11:30~13:15 溶岩リラックスタイム	11:30~13:15 溶岩リラックスタイム
14:00	女性専用 13:45~14:15 バースタイルピラティス 原田春香	13:45~14:45 フロアピラティス 藤田富美子	13:30~14:30 ILEXリフレッシュヨガ 波多野恵美子		13:30~14:30 ILEXリラックスヨガ 真理	NEW 13:30~14:15 ILEX肩こりリラックスヨガ 藤田富美子	13:30~14:15 簡単ピラティス 伊藤珠実
15:00						14:45~15:30 簡単ピラティス 藤田富美子	NEW 14:45~15:30 ILEX骨盤調整ヨガ 伊藤珠実
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。					溶岩リラックスタイム 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						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。	
19:00	18:30~19:30 ILEXリラックスヨガ 鈴木早苗	18:15~19:00 溶岩リラックスタイム	女性専用 19:00~19:30 バースタイルピラティス 伊藤珠実		19:00~20:00 はじめての リフレッシュヨガ SUZU		
20:00	20:00~20:45 簡単ピラティス 伊藤珠実	19:30~20:00 筋膜リリースストレッチ 柴田祐良	NEW 19:45~20:30 ILEX肩こりリラックスヨガ 大澤由美子		女性専用 20:15~20:45 バースタイルピラティス 伊藤珠実		
21:00	NEW 21:00~21:45 ILEX骨盤調整ヨガ 伊藤珠実	20:45~21:30 ILEXピーチヒップヨガ 安藤ゆきの	NEW 20:45~21:30 ILEXマインドフルネスヨガ 大澤由美子		21:00~21:45 ILEX至福の睡眠ヨガ SUZU		
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 ★★
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おります。

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 ★
ストレッチポールを使って背骨や肩甲骨を正しい位置に導きます。ポ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ポールを組み合わせ体のこわばりを取り除きます。心身のリラックスに最適です。(定員18名)

ILEXリラックスヨガ | 強度 ★
ゆったりと心身のリラックスを目的としたヨガ。どなたでも無理なく参加いただけます。

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。(はじめてのリフレッシュヨガ 強度★1.5)

morningヨガ | 強度 ★★
一日のはじめにピッタリ。深い呼吸と優しいポーズで心とカラダを目標めさせます。代謝アップ、集中力向上にも効果的な朝限定クラスです。

ILEX骨盤調整ヨガ | 強度 ★★
歪みが出やすい骨盤周辺を整えるメンテナンスレッスンです。

ILEX肩こりリラックスヨガ | 強度 ★★
肩甲骨周りをやさしく整え肩、首、背中周りをすっきりさせるレッスンです。

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。