



アイレクスDUO | 年末年始特別レッスンスケジュール

| | 12月24日(水) 木 | 12月26日(金) | 12月27日(土) | 12月28日(日) | 12月29日(月) | 1月4日(日) | 1月5日(月) |
|-------|--|--|--|---|--|--|---|
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | 10:15~11:00 ILEX肩こりリラックスヨガ 伊藤珠実 | 10:15~11:15 リラックスヨガ 中西直子 | 10:15~11:00 ILEX美ボディフローヨガ 長田奈美子 | 10:15~11:15 ILEXマインドフルネスヨガ ロング 長田奈美子 | 10:15~11:15 ILEXmorningヨガ ロング 長田奈美子 | 10:15~11:15 ILEXマインドフルネスヨガ ロング 長田奈美子 | 10:15~11:15 ILEXmorningヨガ ロング 長田奈美子 |
| 12:00 | 女性専用 11:30~12:15 バースタイル ピラティスチャレンジ 原田春香 | 11:30~12:15 姿勢改善ピラティス 原田春香 | 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 | 11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ 柴田祐良 | 11:30~13:15 溶岩リラックスタイム | 11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ 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 |
| 14:00 | 13:30~14:15 ILEX美ボディフローヨガ 波多野恵美子 | 13:30~14:30 メンテナンスヨガ ロング 真理 | 13:30~14:15 ストレッチヨガ 藤田富美子 | | 女性専用 13:45~14:15 バースタイルピラティス 柴田祐良 | 13:30~14:15 くびれメイクピラティス 伊藤珠実 | 女性専用 13:45~14:30 バースタイル ピラティスチャレンジ 原田春香 |
| 15:00 | | | 14:45~15:30 簡単ピラティス 藤田富美子 | | | 14:45~15:30 ILEX骨盤調整ヨガ 伊藤珠実 | |
| 16:00 |  | | | | |  | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | 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。 | | | | |
| 19:00 | 女性専用 19:00~19:30 バースタイル ピラティス(ヒップ) 伊藤珠実 | 19:00~20:00 メンテナンスヨガ ロング SUZU | | | 18:30~19:30 ILEXリラックスヨガ 中西直子 | | 18:30~19:30 ゆったりデトックスヨガ 鈴木早苗 |
| 20:00 | 19:45~20:30 ILEX肩こりリラックスヨガ 大澤由美子 | | | | 20:00~20:45 スタイルアップピラティス 伊藤珠実 | | 20:00~20:45 簡単ピラティス 伊藤珠実 |
| 21:00 | 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 | | | 21:00~21:45 ILEX骨盤調整ヨガ 伊藤珠実 | | 21:00~21:45 ILEX骨盤調整ヨガ 伊藤珠実 |
| 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。心身のリラクセスに最適です。(定員18名) |
| ILEXリラックスヨガ 強度 ★ | ゆったりと心身のリラクセ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 ★★ | 一日のはじまりにピッタリ。深い呼吸と優しいポーズで心とカラダを目覚めさせます。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。 |