

アイレクスデュオ | 2026年 1月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
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 ILEXリンパデトックスヨガ SUZU		10:15~11:00 ILEXmorningヨガ 中西直子	10:15~11:00 ILEX美ボディーフローヨガ 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
11:00	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ 原田春香	11:30~12:15 女性専用 身体改善ヨガ 原田春香	11:30~12:00 バースタイルピラティス 原田春香			
12:00				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	13:45~14:15 バースタイルピラティス 原田春香	13:45~14:45 プロアピラティス 藤田富美子	13:30~14:15 ILEX美ボディーフローヨガ 波多野恵美子	13:30~14:30 ILEXリラックスヨガ SUZU	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	バースタイルピラティス  <p>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。</p>				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					溶岩リラックスタイム <p>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。 ※予約は不要です。 ※開催時間中の入退出は自由です。 ※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。</p>	
18:00						
19:00	18:30~19:30 ILEXリラックスヨガ 鈴木早苗	19:00~19:30 女性専用 筋膜リリースストレッチ 柴田祐良	19:00~19:30 バースタイルピラティス 伊藤珠実	19:00~19:45 ILEX肩こりリラックスヨガ 伊藤珠実	プログラム参加時の注意事項 <ul style="list-style-type: none"> 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、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。 	
20:00	20:00~20:45 簡単ピラティス 伊藤珠実	19:45~20:30 ILEXピーチヒップヨガ 安藤ゆきの	19:45~20:30 ILEX肩こりリラックスヨガ 大澤由美子	20:15~20:45 筋膜リリースストレッチ 柴田祐良		
21:00	21:00~21:45 ILEX骨盤調整ヨガ 伊藤珠実	20:45~21:30 ILEX至福の睡眠ヨガ 安藤ゆきの	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 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。ポールに載るだけなので身体が硬いでも安心。	
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 ★
ゆっく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。	
ILEXリラックスヨガ	強度 ★
ゆっく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リンパデトックスヨガ	強度 ★
緩やかな動きと呼吸でリンパの流れを促進します。心地よく汗を流したい方にオススメです。	
身体改善ヨガ	強度 ★
座位中心のストレッチ運動。全身の筋肉の緊張をほぐし、柔軟性、筋の緊張のバランスを整えます。	
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美ボディーフローヨガ	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的ボディラインへ。	