

# アイレクスデュオ | 2026年4月・5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	ILEXリラックスヨガ 真理	ILEXリンパデトックスヨガ SUZU		ILEXmorningヨガ 中西直子	ILEX美ボディーフローヨガ 長田奈美子	簡単ピラティス 伊藤珠実
11:00							
11:30~12:00	筋膜リリースストレッチ 原田春香	ILEXマインドフルネスヨガ 中村みゆき	身体改善ヨガ 原田春香		11:30~12:15 簡単ピラティス 原田春香		
12:00							
12:30~13:15	溶岩リラックスタイム	溶岩リラックスタイム	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
13:00							
13:45~14:15	女性専用 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	13:30~14:15 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 ILEX骨盤調整ヨガ 伊藤珠実
14:00							
14:45~15:30						14:45~15:30 簡単ピラティス 藤田富美子	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
18:30~19:30	ILEXリラックスヨガ 鈴木早苗		女性専用 19:00~19:30 バースタイルピラティス 伊藤珠実		19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ 伊藤珠実		
19:00							
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			20:00~20:45 ILEX骨盤調整ヨガ 中村みゆき		
20:00	20:00~20:45 簡単ピラティス 伊藤珠実						
21:00	21:00~21:45 ILEX肩こりリラックスヨガ 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 中村みゆき		
22:00							

**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。

- 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、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、元にお戻りください。
  - 体調が悪れないときは、直ちにスタッフへ申し出ください。
  - 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。

**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。

**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て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のボディラインへ。