

アイレクスデュオ | 2026年 お盆特別レッスントイムスケジュール

	8月10日(月)	8月11日(火・祝)	8月12日(水)	8/13	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)	
10:00								
11:00	10:15~11:00 morningヨガ 長田奈美子	10:15~11:00 肩こりリラックスヨガ 中村みゆき	10:15~11:15 メンテナンスヨガロング SUZU		10:15~11:00 簡単morning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 morningヨガ 新美那々子	
12:00	11:30~12:15 ILEX美姿勢ヨガ 長田奈美子	11:30~12:15 ILEXマインドフルネスヨガ 中村みゆき	11:30~12:15 身体改善ヨガ 伊藤珠実	朝からリラックスしませんか？ 心身ともに心地の良いmorning ヨガを提供します！				
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	11:30~13:15 溶岩リラックスタイム	11:30~13:00 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 筋膜リリースストレッチ 柴田祐良	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 ストレッチヨガ 藤田富美子	13:30~14:15 musicフローヨガ 新美那々子	音楽に合わせてポーズを行います！ いつも以上に音楽を感じていきましょう！	
15:00	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。					14:45~15:30 簡単ピラティス 藤田富美子		
16:00							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。 ※開催時間中に入退室は自由です。 ※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							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1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。	
18:00								
19:00	18:30~19:30 ILEXリフレッシュヨガ ロング 鈴木早苗		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					
20:00	19:45~20:30 姿勢改善ピラティス 伊藤珠実		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 新美那々子			
21:00	20:45~21:30 身体改善ヨガ 伊藤珠実		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リラックスヨガ 新美那々子			
22:00								

プログラム紹介	/ 定員 22名
姿勢改善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。ボールに載るだけでなく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。	
ILEX美姿勢ヨガ 強度 ★★ ストレッチボールを使い、美しく見える立ち姿と、疲れにくい身体の両方を手に入れるボディライン改善ヨガです。	
ILEXリフレッシュヨガ 強度 ★★ 呼吸を整えながら身体を動かし、心と体をリセットしていくやさしいヨガです。座位のポーズを中心に、無理のない動きで全身をほぐしていきながら緊張や疲れをやわらげていきます。	
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ラクゼーションヨガです。	
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リンパドレナージュ 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。	
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た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。	
ストレッチヨガ 強度 ★ 呼吸を整えながら全身の筋肉の緊張をほぐし、柔軟性を高めます！	