REFRESH SAUNA
GYM 24h
アイレクス マイスタイル +24 白壁
SPINNING
PERSONAL TRAINING
ilex my style
HOT YOGA
+24
Shirakabe
EXCITING STUDIO

アイレクス マイスタイル+24 白壁 スタジオレッスンプログラム

簡単早見表

Hot yoga studio

カテゴリー	内 容	
Soft Hot		
リフレッシュヨガ	初参加でも安心	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。
ナチュラルヨガ	初参加でも安心	呼吸に合わせて身体を動かし、心地よく全身を整えていくヨガクラスです。リフレッシュヨガよりも少し運動量があり、立ちポーズも取り入れながら全身バランスよく動かしていきます。無理のないペースのため、初心者の方でも安心です。
パワーヨガ	慣れてきた方へ	呼吸に合わせて流れるようなポーズをつなぎ、しっかり身体を動かしていくアクティブなヨガです。全身を使いながら体幹や筋力を高め、柔軟性の向上と引き締めを目指します。運動量はやや高めですが、自分のペースで進められます。
リラックス溶岩浴	――――	ホットヨガスタジオで、ストレッチや溶岩浴をご自由にお楽しみ頂けます。ジムエリア会員様もご利用頂けます（予約不要）。
Hot		
リラクゼーションホットヨガ	初参加でも安心	リラックスすることを目的としたヨガです。座位の姿勢から瞑想をしっかりと行い、疲労回復に効果的です。冷えやむくみを改善したい方、ホットヨガが初めての方におすすめです。
キレイホットヨガ	初参加でも安心	肩甲骨・背骨・骨盤を中心に動かしていくヨガです。姿勢改善やボディラインの引き締めをサポートし、内側からキレイを引き出します。
パワービューティホットヨガ	慣れてきた方へ	運動量のあるヨガです。しっかり体を動かしながら代謝を高め、筋力・柔軟性をバランスよく鍛えます。美しくしなやかな身体づくりを目指します。
リラックスホット溶岩浴	――――	ホットヨガスタジオで、ストレッチや溶岩浴をご自由にお楽しみ頂けます。ジムエリア会員様もご利用頂けます（予約不要）。

Exciting studio

カテゴリー	内 容	
GROUP CENTERGY グループ センタジー	初参加でも安心	呼吸と動きを合わせながら、心と身体のバランスを整えていくプログラムです。ヨガやピラティスの要素を取り入れ、流れるような動きで柔軟性や体幹をバランスよく高めていきます。自分のペースでできるので、初心者にも安心です。
バレトン	初参加でも安心	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた、裸足で行うコンディショニングクラスです。流れるような動きで全身をバランスよく使い、筋力・柔軟性・バランス力を高めながら、しなやかで引き締まった身体を目指します。
RADICAL POWER パワー	初参加でも安心	バーベルや重りを使用し、全身をバランスよく鍛える筋力トレーニングプログラムです。音楽に合わせて動き、効果的な筋力向上と引き締めを目指します。重さは調整できるので、初心者からしっかり鍛えたい方までご参加いただけます。
ZUMBA® ズンバ	初参加でも安心	ラテン音楽を中心に様々なリズムを取り入れたダンスプログラムです。リズムに乗って自由に動くことを大切にしているため、ダンスが初めての方でも安心です。難しく考えずに音楽を楽しみながら身体を動かしましょう。
フロアピラティス	初参加でも安心	呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かし、身体の軸（体幹）を安定させることで、無理なくしなやかな身体を手に入れていきます。普段あまり意識しない、お腹や背中の奥の筋肉（インナーマッスル）を使って身体を引き締めていきます。
UBOUND ユーバウンド	初参加でも安心	トランポリンの上で音楽に合わせて楽しく身体を動かします。弾む動きが全身運動となり、脂肪燃焼や体力向上が期待できます。シンプルな動きで、初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
FIGHTDO ファイドウ	慣れてきた方へ	音楽に合わせてパンチやキックなどの動きを行う、格闘技系プログラムです。シンプルかつダイナミックな動きで全身を使い、脂肪燃焼や体力向上を目指します。思いきり身体を動かしてストレスを発散し、爽快感を楽しみましょう。
MEGADANZ メガダンス	慣れてきた方へ	ラテン・ヒップホップ・ジャズなど、様々なジャンルを楽しめるダンスプログラムです。ジャンルにとらわれない多彩な音楽と振り付けで、思いっきり身体を動かしながら楽しめます。
LesMILLS BODYATTACK ボディ アタック	慣れてきた方へ	音楽に合わせて走る・跳ぶ・動くといったシンプルな動きを繰り返す、全身を使ったプログラムです。短時間での脂肪燃焼・体力アップに効果的なクラスです。

Dark studio

カテゴリー	内 容	
筋膜リリースストレッチ	初参加でも安心	円柱のストレッチポールを使用し、筋肉を包んでいる筋膜という部分をやさしくほぐしながら体を整えるクラスです。ポールに体をゆだねることで無理なく筋肉がゆるみ、姿勢の改善や身体の歪みのリセットを目指します。
骨盤ケアストレッチ	初参加でも安心	三角形のフレックスクッションを使用し、骨盤周りの筋肉をやさしくほぐしながら整えて、柔軟性の向上や姿勢の改善を目指します。クッションがサポートするので負担が少なく、身体の硬い方でも安心してご参加いただけます。
DARK BOX ダークボックス	初参加でも安心	暗闇と気分を高揚させる BGM の中でサンドバックを打つ、格闘技系プログラムです。連続したパンチやキックで脂肪燃焼効果はもちろん、実際にサンドバックを打つ爽快感は、日常のストレスを発散できること間違いなしのクラスです。

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
呼吸 Intro イントロ ¥	☆	☆	ピラティス初心者・体験者向けプログラム。ピラティスの基本動作や「呼吸法」、骨盤のポジション、コアの意識を確認しながら、理想の動作を身につけていきます。マシンピラティス初心者の方にもおすすめのクラスです。
軸 Basic ベーシック ¥	☆☆	☆	リフォーマーの初級エクササイズクラス。「腹・脚・背中・腕」と全身バランスよく整えるクラス。体の「軸」を感じながら骨盤のポジション、コアの意識、関節を正しく使いながら、しなやかで効率的な身体づくりを目指すクラスです。
芯 Waist ウエスト ¥	☆☆	☆	ウエストまわりに特化した初級クラス。体の「芯」となるコアを使い、お腹・くびれラインのエクササイズを行います。お腹痩せ・下腹ぽっこりの解消・くびれづくりを目指す方におすすめのクラスです。
芯 Core back コアバック ¥	☆☆	☆☆	Waist の内容をさらに強化したクラス。背中の安定性や体幹のパワーを高め、より引き締まったウエストと、しなやかで強い背中づくりを目指します。
凛 Hip ヒップ ¥	☆☆	☆	美しいヒップラインを作り上げることに特化した初級クラス。美しいヒップラインは美しい立ち姿勢、歩き姿勢を保つためにも重要なポイントです。股関節まわりの動きや柔軟性を引き出し、効率的に「凛」とした姿勢を手に入れましょう。
凛 Hip plus ヒッププラス ¥	☆☆	☆☆☆	Hip の内容をさらに強化したクラス。ヒップ・脚・体幹をバランスよく鍛え、よりメリハリのあるボディラインと安定した姿勢を目指します。