アイレクスデュオ｜2026年 10・11月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	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	10:15~11:00 ILEXリンパデトックスヨガ SUZU		10:15~11:00 morning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 morningヨガ 新美那々子
11:00						11:15~12:00 ナチュラルヨガ 長田奈美子	
12:00	11:30~12:15 ILEXリラックスヨガ 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		11:30~12:15 簡単ピラティス 伊藤珠実		11:30~13:15 溶岩リラックスタイム
13:00	12:30~14:00 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	12:30~13:15 溶岩リラックスタイム	
14:00		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 長田奈美子	13:30~14:15 ILEXリフレッシュヨガ 藤田富美子	13:30~14:15 ILEX美ボディーフローヨガ 新美那々子
15:00						14:45~15:30 簡単ピラティス 藤田富美子	
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							
20:00	19:45~20:30 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		20:00~20:45 ILEX骨盤調整ヨガ 中村みゆき		
21:00	20:45~21:30 身体改善ヨガ 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。

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。

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 ★
ストレッチポ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 ★★
ストレッチポールを使い、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。

ナチュラルヨガ | 強度 ★★
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をバランスよく動かしていきます。無理のないペースで進めるため、初心者の方でも安心して参加いただけます。

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 DUO
Yoga & Gym 24