

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT	エキサイティング プロジェクション	HOT
10:45～11:30 MEGADANZ 餌取 由真	10:30～11:15 パワービューティー ホットヨガ SHIMON	10:30～11:15 ZUMBA 早川 みどり		10:45～11:15 TOPRIDE WATARU	10:45～11:30 リラクゼーション ホットヨガ AYA	10:45～11:30 フロアーピラティス 土田 真由	10:30～11:15 ナチュラルヨガ SHIMON	10:45～11:15 UBOUND HIKARU	10:45～11:30 ナチュラルヨガ SHIMON	10:45～11:30 キレイホットヨガ YUKI	
12:00～12:30 TOPRIDE KURO	12:00～12:45 マーシャルフロー ホットヨガ MIZUKI	11:45～12:30 RADICAL POWER WATARU	11:15～12:00 リラクゼーション ホットヨガ 吉田 治子	11:30～12:15 バレトン MIZUKI	12:00～12:45 パワービューティ ホットヨガ AYA	11:45～12:15 UBOUND 土田 真由	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 中山 律子	11:45～12:15 RADICAL POWER HIKARU		12:00～12:45 パワービューティー ホットヨガ YUKI	
13:00～13:30 UBOUND エキサイティング KURO		13:00～13:45 GROUP CENTERGY ALLY	12:30～13:15 パワービューティ ホットヨガ 吉田 治子	12:45～13:15 DARK BOX	13:15～14:00 キレイホットヨガ MIKI	12:45～13:30 FIGHTDO REINA		13:00～13:30 FIGHTDO WATARU			
	13:45～14:30 リラクゼーション ホットヨガ ALLY	14:15～15:00 フロアーピラティス 迫口律子	13:45～14:30 マーシャルフロー ホットヨガ NARUMI	14:00～14:45 MEGADANZ 甫木 あさみ		13:50～14:35 GROUP CENTERGY REINA	13:30～14:15 パワーヨガ 玉島未紗紀	14:00～14:30 TOPRIDE WATARU	14:30～15:15 リラクゼーション ホットヨガ ASAMI	13:45～14:30 フロアーピラティス SHINOBU	
			ILEXオリジナル新レッスン ダークボックス 暗闇と気分を高揚させるBGMの中、サンドバックを打つ、全く新しい格闘技系プログラム。 連続したキックボクシングの動き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発散できること間違いなしです。 					15:15～15:45 DARK BOX	15:45～16:30 キレイホットヨガ ASAMI	15:00～15:45 リフレッシュヨガ SHINOBU	
18:45～19:30 GROUP CENTERGY ALLY	19:15～20:00 リラクゼーション ホットヨガ Wakako	19:00～19:30 MEGADANZ HIKARU	19:15～20:00 キレイホットヨガ SHINOBU	18:45～19:30 GROUP CENTERGY ALLY	18:15～19:00 マーシャルフロー ヨガ HIKARU	19:00～19:30 TOPRIDE WATARU	19:15～20:00 パワービューティー ホットヨガ SHINOBU				
20:00～20:30 FIGHTDO WATARU	20:30～21:15 キレイホットヨガ Wakako	20:00～20:30 DARK BOX	20:30～21:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU	20:00～20:45 FIGHTDO MAKIKO	19:30～20:15 リフレッシュヨガ MIKI	20:00～20:30 RADICAL POWER WATARU	20:30～21:15 リラクゼーション ホットヨガ SHINOBU				
21:00～21:30 TOPRIDE WATARU		21:15～21:45 RADICAL POWER HIKARU		21:15～21:45 UBOUND MAKIKO	20:45～21:30 ナチュラルヨガ MIKI	21:00～21:30 UBOUND HIKARU					

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。HP会員マイページよりご予約ください。
- スタジオへは、スタッフの案内後にご入室ください。
- スタジオ入室前は、並んでお待ちください。
- レッスン開始時間以降は、ご入室いただけません。
- ホットヨガプログラム参加時には、必ずバスタオルのご用意をお願い致します。バスタオルはフロントにてお貸出もしております。(有料)
- ヨガ、バレトン、GROUP CENTERGY、ボディメンテはシューズなしにてご参加いただけます。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってご利用ください。
- 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。

information

先月より時間または内容を変更しているプログラムは、黒枠にて表示しておりますのでご確認ください。また、一部内容を変更する場合がございます、予めご了承くださいませ。



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	難 度	強 度	内 容
Soft Hot			
リフレッシュヨガ	☆	☆	ゆったりと呼吸に合わせて行うヨガです。強度の高いポーズはなく、癒し系の効果があります。ヨガ初めての方には最適です。
ナチュラルヨガ	☆	☆☆	立位のポーズ、ストレッチ要素の高いポーズをバランス良く組み合わせ、柔軟性向上から筋力向上まで幅広い効果を見込めます。
パワーヨガ	☆☆	☆☆☆ ☆	身体をダイナミックに動かしたり、支えたりしていくので筋肉量も比較的早い段階で増えることから、基礎代謝率のアップやダイエットに最適です。
Hot			
リラクゼーション ホットヨガ	☆	☆	リラクセスするためのヨガ。座位の姿勢から瞑想をしっかり行い、疲労回復に効果的です。
キレイホットヨガ	☆	☆☆	肩甲骨、背骨、骨盤にアプローチするヨガポーズを中心に、正しい姿勢に導きます。
パワービューティ ホットヨガ	☆☆	☆☆☆ ☆	高強度のヨガで全身の筋肉にアプローチ、筋トレ要素の高いヨガです。しなやかな筋肉づくりに最適。男性にもおすすめです。

Exciting studio

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
GROUP CENTERGY	☆☆	☆☆	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康促進を目的としたクラスです。ストレスが緩和され、集中力を向上したい方におすすめです。
FIGHTDO	☆☆	☆☆☆ ☆	あらゆる格闘技系の動きを織り交ぜ、シンプルかつダイナミックに楽しめます。脂肪燃焼効果がバツグンです。
RADICAL POWER	☆	☆☆☆ ☆	専用のバーベルを使い、前身の筋力向上を目的とした筋コンディショニング系プログラムです。全身にまんべんなく刺激を与え、基礎代謝の向上におすすめです。
DAR BOX	☆☆	☆☆☆ ☆	暗闇と気分を高揚させるBGMの中、サンドバックを打つ、全く新しい格闘技系プログラム。連続したキックボクシングの動き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発散できること間違いなしです。
MEGADANZ	☆☆	☆☆	様々なダンス要素を取り入れた、シンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。HIPHOPやラテン、ジャズダンスなどにより構成されています。
ZUMBA	☆☆	☆☆	ダンスを中心に、パーティーやディスコ・クラブにいるような感覚で楽しめます。消費カロリーが高く、シェイプアップに効果的です。
バレトン	☆	☆☆	バレエ、ヨガ、フィットネス3つの特徴を効率よく取り入れたコンディショニング系プログラムです。脂肪燃焼効果、体幹強化に期待でき、運動が初めての方でもどなたでも楽しんでいただけます。
フロアーピラティス	☆	☆☆	集中力を高め、正しく関節を動かすことで姿勢を改善し、しなやかな柔軟性のある美しい身体のラインを作ります。
マーシャルフローヨガ	☆	☆	ヨガのポーズや格闘技の動きを音楽に合わせて行うプログラムです。しなやかさと力強さが合わさることで、集中力と穏やかさを感じ、心身ともにメリハリのある日々を実現させていきます。

Projection studio

カテゴリー	難 度	強 度	内 容
TOPRIDE トップライド	☆	☆☆☆ ☆	実際のサイクリングと同じ技術を使用したインドアサイクルプログラムです。楽しく安全、そして効果的なプログラム構成となっております。初心者の方から上級者の方まで、どなたでも楽しんでいただけます。
UBOUND ユーバウンド	☆☆	☆☆☆ ☆	一人用のトランポリンを使ったグループエクササイズです。動きはシンプルかつダイナミックで心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させることができます。