アイレクス・ライト+24 新城　2026年 1月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:30~11:15 リフレッシュヨガ MAYA	10:30~11:15 ZUMBA 青木清心	10:30~11:15 かんたんエアロ 鈴木浩実		ソフトHOT 10:30~11:15 ピラティス REINA	10:30~11:15 MEGADANZ yuuka	ソフトHOT 10:30~11:15 リフレッシュヨガ スタッフ
11:00	11:35~12:20 GROUP CENTERGY MAYA	11:35~12:20 かんたんエアロ 青木清心	ソフトHOT 11:30~12:15 リフレッシュヨガ 鈴木浩実		ソフトHOT 11:35~12:20 リフレッシュヨガ mari	ソフトHOT 11:45~12:30 ピラティス 菅谷享平	11:45~12:15 UBOUND MASA
12:00	12:45~13:30 かんたんエアロ 曽我あすみ	12:45~13:15 UBOUND MASA	ソフトHOT 12:35~13:20 パワーヨガ Natsuki		ソフトHOT 12:45~13:30 身体改善ヨガ スタッフ	ソフトHOT 13:00~13:45 リフレッシュヨガ スタッフ	12:50~13:35 FIGHT DO MASA
13:00	13:50~14:05 MEGADANZエレメント	13:45~14:30 リフレッシュヨガ chihiro	13:45~14:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ		14:00~14:30 FIGHT DO MASA	14:05~14:50 GROUP CENTERGY スタッフ	14:00~14:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ
14:00	14:05~14:35 MEGADANZ 曽我あすみ						
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:30 FIGHT DO DAITO	19:00~19:45 GROUP CENTERGY MAYA	19:00~19:45 かんたんエアロ 野口多佳子		ソフトHOT 19:00~19:45 リフレッシュヨガ MASA		
20:00	20:00~20:30 筋膜リリースストレッチ 岡田始甫	20:05~20:50 MEGADANZ スタッフ	20:00~20:45 パワーヨガ 野口多佳子		1,3,5週目:UBOUND 2,4週目:FIGHT DO 20:15~20:45 週替わり MASA		
21:00	ソフトHOT 20:50~21:35 身体改善ヨガ 岡田始甫	21:10~21:40 UBOUND MASA	21:05~21:50 リフレッシュヨガ yukari		21:15~21:45 筋膜リリースストレッチ スタッフ		
22:00							

MEGADANZエレメント

クラス参加に必要な正しい基本テクニックと知識をお伝えいたします。
初めての方や基本動作をしっかり学びたい方におすすめです！
安心してクラスを楽しめるよう、丁寧にサポートします。

ソフトHOT

床暖房と加湿で室温を30℃前後、湿度を60%前後に保ちながら体の芯からあたためていきます。

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。
- 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。
- スタジオへは、スタッフの案内後にご入室ください。
- レッスン開始後は入室出来ません。
- ヨガ・ストレッチ以外のレッスンはシューズが必要です。
- 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。

プログラム紹介

ILEXリフレッシュヨガ　強度 ★★
主に脚、骨盤まわりを整えるヨガです。テーマを設け、柔軟性向上、身体の安定、むくみや冷えの解消を目指します。

ILEXパワーヨガ　強度 ★★★
強くしなやかな体幹をつくるヨガ。デトックス、引き締め、姿勢改善、ボディメイクに効果的です。

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。

GROUP CENTERGY　強度 ★★★
ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増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。

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美しい身体のラインを作ります。

筋膜リリースストレッチ　強度 ★
ストレッチポールを使用したエクササイズ。肩関節、肩甲骨周り、股関節周りの緊張をほぐし、姿勢を正しい状態に整えます。

かんたんエアロ　強度 ★
やさしいテンポで、エアロビクスの基本ステップを組み合わせます。膝や腰への負担が少ないクラスです。

UBOUND　強度 ★★
専用のトランポリンを使い、音楽に合わせて動きます。その場で飛ぶだけというシンプルな動作なのでレッスンが初めての方にもおすすめです。トランポリンを力強く踏むことで、太もものシェイプアップやヒップアップ効果が抜群です。

FIGHT DO　強度 ★★
ボクシング、ムエタイ、空手などの動きを音楽に合わせて行う格闘技系プログラム。全身を使った有酸素運動でダイエットやストレス発散はもちろん、パンチやキックで二の腕や太ももを引き締めたい方におすすめです。

MEGADANZ　強度 ★★
ラテンやHIPHOP、ジャズなど様々なジャンルを楽しめるダンスレッスンです。基本のステップからスタートしますので、これからダンスを始めてみたい方にもおすすめです。普段使わない背骨や骨盤まわりの筋肉を使うことで美しい姿勢が手に入ります。

ZUMBA　強度 ★★
ラテンダンスを中心に様々なジャンルの振り付けを楽しめるダンスレッスン。「下手でもいいから音楽を楽しみ、身体を動かす」をコンセプトになっており、ダンスが初めてでも楽しめるクラスです。ストレス発散におすすめです。

ilex YOGA&GYM Light +24