

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:15 美姿勢ヨガ 中村えり子 <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:15 美ボディフローヨガ 中村えり子 <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:15 morningヨガ 牧野佑奈 <small>ソフトHOT</small>		10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ 石丸三緒菜	10:30~11:15 アロマリラックスヨガ 中村えり子 <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:15 GROUP CENTERGY 石丸三緒菜
12:00	11:40~12:25 美ボディフローヨガ 石丸三緒菜 <small>ソフトHOT</small>	11:40~12:25 腰痛改善ヨガ 坪内和希 <small>ソフトHOT</small>	11:40~12:25 ピラティス45 牧野佑奈		11:40~12:25 GROUP CENTERGY 石丸三緒菜	11:40~12:10 筋膜リリース 中村えり子	11:40~12:25 美姿勢ヨガ 石丸三緒菜 <small>ソフトHOT</small>
13:00	13:00~13:45 アロマリラックスヨガ 石丸三緒菜 <small>ソフトHOT</small>	13:00~13:45 リフレッシュヨガ 牧野佑奈 <small>ソフトHOT</small>	13:00~13:45 骨盤調整ヨガ 坪内和希 <small>ソフトHOT</small>		13:00~13:45 美ボディフローヨガ 牧野佑奈 <small>ソフトHOT</small>	13:00~13:45 GROUP CENTERGY 中村えり子	
14:00	14:15~15:00 リフレッシュヨガ 中村えり子 <small>ソフトHOT</small>	14:15~15:00 アロマリラックスヨガ 牧野佑奈	14:15~15:00 リンパデトックスヨガ 石丸三緒菜 <small>ソフトHOT</small>		14:15~15:00 マインドフルネスヨガ 牧野佑奈 <small>ソフトHOT</small>		
15:00							15:00~15:45 リフレッシュヨガ 石丸三緒菜 <small>ソフトHOT</small>
16:00							16:15~16:45 ピラティス30 石丸三緒菜
17:00						<small>ソフトHOT</small> 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。	
18:00						プログラム参加時の注意事項	
19:00	18:45~19:45 美ボディフローヨガ Yukari <small>ソフトHOT</small>	19:00~19:45 リフレッシュヨガ 中村えり子 <small>ソフトHOT</small>	19:00~19:45 アロマリラックスヨガ 中村えり子 <small>ソフトHOT</small>		19:00~19:45 美ボディフローヨガ ゆぎえ <small>ソフトHOT</small>		
20:00	20:00~20:45 リフレッシュヨガ Yukari <small>ソフトHOT</small>	20:00~20:45 美ボディフローヨガ 中村えり子 <small>ソフトHOT</small>	20:00~20:45 GROUP CENTERGY 中村えり子		20:00~20:45 マインドフルネスヨガ ゆぎえ <small>ソフトHOT</small>		
21:00		21:00~21:45 肩こりリラックスヨガ 中村えり子 <small>ソフトHOT</small>	21:00~21:45 骨盤調整ヨガ 薄田 <small>ソフトHOT</small>		21:00~21:45 GROUP CENTERGY 中村えり子		
22:00							

プログラム紹介

- ILEXmorningヨガ** | 強度 ★★
一日の始まりに、深い呼吸とやさしいポーズで心と身体を目覚めさせます。代謝アップ・集中力向上にも効果的な朝限定のクラスです。
- ILEX美ボディフローヨガ** | 強度 ★★★
全身をしなやかに動かすフローヨガで代謝を上げ、引き締まった理想のボディラインへ。アクティブに汗をかきたい方におすすめです。
- 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。
- 筋膜リリースストレッチ** | 強度 ★
ストレッチボ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。
- 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。
- ILEX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。
- ILEXアロマリラックスヨガ** | 強度 ★★
アロマの香りに包まれながら、深い呼吸と緩やかな動きで心身の緊張をほぐします。忙しい毎日に癒しを与える、極上のリラックス時間をお届けします。
- 骨盤調整ヨガ** | 強度 ★★
ゆがみや左右差が出やすい骨盤周りを整えることで姿勢改善・腰痛予防に。身体の土台からバランスを整えるメンテナンスクラスです。
- ILEX肩こりリラックスヨガ** | 強度 ★★
肩甲骨まわりをやさしくほぐし、首・肩・背中をスッキリ軽やかに。デスクワークやスマホ疲れの方におすすめです。
- 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。むくみや冷えの改善、体内巡りのリセットに。心地よく汗をかきたい方に最適です。
- 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、心をに整えます。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。
- 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。

