

アイレクス・ライト +24 名古屋天白 2026年4月・5月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:15 リンパデトックスヨガ	10:15~11:00 骨盤調整ヨガ	10:15~11:00 美ボディフローヨガ		10:15~11:00 肩こりリラックスヨガ	10:30~11:15 月替わり	10:30~11:15 morningヨガ
12:00	11:30~12:15 ILEXナチュラルヨガ	11:15~12:00 ピラティス	11:15~12:00 アロマリラックスヨガ		11:15~12:00 美ボディフローヨガ	(4月) 簡単ピラティス (5月) GROUPCENTERGY	11:30~12:15 マインドフルネスヨガ
13:00	12:30~13:15 アロマリラックスヨガ	12:30~13:15 ILEXナチュラルヨガ	12:15~13:00 マインドフルネスヨガ		12:15~13:00 骨盤調整ヨガ	12:15~13:00 至福の睡眠ヨガ	12:30~13:15 リンパデトックスヨガ
14:00	14:00~14:45 リンパデトックスヨガ	13:30~14:15 至福の睡眠ヨガ	14:00~14:45 身体改善ヨガ		13:15~14:00 ピラティス	13:15~14:00 ILEXナチュラルヨガ	
15:00			4/1, 29 簡単ピラティス		14:15~15:00 肩こりリラックスヨガ	14:15~15:00 骨盤調整ヨガ	14:30~15:15 GROUP CENTERGY
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ	19:00~19:45 ピラティス	19:00~19:45 肩こりリラックスヨガ		19:00~19:45 マインドフルネスヨガ		
20:00	20:00~20:45 GROUP CENTERGY	20:00~20:45 リンパデトックスヨガ	20:00~20:45 マーシャルフローヨガ		20:00~20:45 アロマリラックスヨガ		
21:00	21:10~21:40 筋膜リリースストレッチ	21:00~21:45 GROUP CENTERGY	21:10~21:40 筋膜リリースストレッチ		21:00~21:45 美ボディフローヨガ		
22:00							

プログラム紹介

- マーシャルフローヨガ** | 強度 ★★
 ヨガと格闘技を組み合わせた新感覚なヨガです。一緒に汗を流しましょう！
- 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。
- ILEX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。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。
- 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。
- ILEXピーチヒップヨガ** | 強度 ★★★★★
 股関節・お尻まわりを重点的に動かし、キレイなヒップラインを目指します。脚・腰の引き締めにも効果的です。
- 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。
- 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。
- 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。
- ILEXナチュラルヨガ** | 強度 ★★
 常温クラスのヨガです。基本的なヨガの動きで骨盤まわりを整え、身体の安定性、柔軟性の向上を目指します。
- ILEX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のヨガです。
- 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。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。

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。
 - 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。
 - スタジオ内では、シューズをお脱ぎください。
 - 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。
 - 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。

※担当者変更の場合はマイページでお知らせいたします。予めご了承ください。

