

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15	ソフトHOT	ソフトHOT	ソフトHOT			ソフトHOT	ソフトHOT
11:00	10:15~11:00 morningヨガ	10:15~11:00 morningヨガ	10:15~11:00 アロマリラックスヨガ		10:15~11:00 美姿勢ヨガ	10:30~11:15 アロマリラックスヨガ	10:30~11:15 morningヨガ
12:00	ソフトHOT		ソフトHOT		ソフトHOT	ソフトHOT	ソフトHOT
13:00	11:30~12:15 美ボディフローヨガ	11:30~12:15 美姿勢ヨガ	11:30~12:15 骨盤調整ヨガ		11:30~12:15 骨盤調整ヨガ	11:45~12:30 骨盤調整ヨガ	11:45~12:30 美ボディフローヨガ
14:00	ソフトHOT	ソフトHOT	ソフトHOT		ソフトHOT	ソフトHOT	
15:00	13:15~14:00 アロマリラックスヨガ	13:15~14:00 美ボディフローヨガ	13:15~14:00 美ボディフローヨガ		13:15~14:00 GROUP CENTERGY	13:15~14:00 美ボディフローヨガ	13:15~14:00 美姿勢ヨガ
16:00		14:15~15:00 GROUP CENTERGY	14:15~14:45 筋膜リリースストレッチ		14:15~14:45 ピラティス	14:15~15:00 GROUP CENTERGY	14:15~15:00 GROUP CENTERGY
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:45 GROUP CENTERGY	ソフトHOT	ソフトHOT		ソフトHOT	ソフトHOT	
20:00	20:00~20:45 アロマリラックスヨガ	20:00~19:45 アロマリラックスヨガ	20:00~19:45 肩こりリラックスヨガ		20:00~19:45 美ボディフローヨガ	ソフトHOT	ソフトHOT
21:00	ソフトHOT		ソフトHOT		ソフトHOT		
22:00	21:00~21:45 骨盤調整ヨガ	21:15~21:45 筋膜リリースストレッチ	21:00~21:45 アロマリラックスヨガ		21:00~21:45 美姿勢ヨガ		

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。

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。

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。

美姿勢ヨガ | 強度★
背骨・骨盤・体幹を意識して正しい姿勢を習慣化。美しく見える立ち姿と疲れにくい身体を手に入れるボディライン改善ヨガです。

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。

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、美しい身体のラインを作ります。

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。

