

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30~11:15	ソフトHOT リフレッシュヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 morningヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 骨盤調整ヨガ		ソフトHOT 10:15~11:00 ピーチヒップヨガ	10:15~11:00 身体改善ヨガ	ソフトHOT 10:30~11:15 骨盤調整ヨガ
11:30~12:15	ソフトHOT 美ボディフローヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 アロマリラックスヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 肩こりリラックスヨガ		ソフトHOT 11:30~12:15 アロマリラックスヨガ	11:30~12:15 GROUP CENTERGY	11:30~12:15 美姿勢ヨガ
12:30~13:15	ソフトHOT ナチュラルヨガ					ソフトHOT 12:45~13:30 美ボディフローヨガ	ソフトHOT 12:45~13:30 ピーチヒップヨガ
13:30~14:15		ソフトHOT 13:30~14:15 美ボディフローヨガ	ソフトHOT 13:30~14:15 ナチュラルヨガ		13:15~14:00 GROUP CENTERGY		
14:00~14:45						ソフトHOT 14:00~14:45 肩こりリラックスヨガ	
18:45~19:30			18:45~19:30 GROUP CENTERGY				
19:00~19:45	ソフトHOT 肩こりリラックスヨガ	ソフトHOT 19:00~19:45 美ボディフローヨガ			ソフトHOT 19:00~19:45 アロマリラックスヨガ		
20:00~20:45	ソフトHOT 美ボディフローヨガ	ソフトHOT 20:00~20:45 ナチュラルヨガ	ソフトHOT 20:00~20:45 リフレッシュヨガ		ソフトHOT 20:00~20:45 美ボディフローヨガ		
21:00~21:45	ソフトHOT 骨盤調整ヨガ	ソフトHOT 21:00~21:45 リフレッシュヨガ	ソフトHOT 21:00~21:45 骨盤調整ヨガ		ソフトHOT 21:00~21:45 ピラティス		

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1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

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。季節ごとにテーマを設け、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。

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、体内の巡りのリセットに。心地よく汗をかきたい方に最適です。

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。

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。

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。

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。



※レッスン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。 ※祝日はマイページよりご確認をお願いいたします。