

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:15 マインドフルネスヨガ 堤	ソフトHOT 10:30~11:15 morningヨガ 堤	ソフトHOT 10:30~11:15 骨盤調整ヨガ マナカ		10:30~11:15 身体改善ヨガ 今井	10:15~11:00 GROUP CENTERGY マナカ	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ 福田
12:00	11:40~12:25 ピラティス45 堤	ソフトHOT 11:40~12:25 美ボディフローヨガ 堤	ソフトHOT 11:40~12:25 ILEXリフレッシュヨガ マナカ		ソフトHOT 11:40~12:25 ピーチヒップヨガ 堤	ソフトHOT 11:30~12:15 美ボディフローヨガ マナカ	11:15~12:00 身体改善ヨガ 福田
13:00	ソフトHOT 13:00~13:45 美ボディフローヨガ マナカ	ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ マナカ	13:00~13:30 ピラティス30 堤		ソフトHOT 13:00~13:45 肩こりリラックスヨガ 今井		
14:00	14:15~15:00 アロマリラックスヨガ 今井	ソフトHOT 14:15~15:00 お腹引き締めヨガ マナカ	14:15~15:00 身体改善ヨガ 今井		14:15~15:00 GROUP CENTERGY マナカ		
15:00						ソフトHOT 15:00~15:45 リフレッシュヨガ 古川	15:00~15:45 GROUP CENTERGY IZUMI
16:00							
17:00						16:15~17:00 ピラティス45 古川	16:15~17:00 アロマリラックスヨガ IZUMI
18:00							
19:00	ソフトHOT 18:45~19:30 ピーチヒップヨガ 平山	18:45~19:30 アロマリラックスヨガ 平山	ソフトHOT 18:45~19:30 骨盤調整ヨガ 平山		ソフトHOT 18:45~19:30 肩こりリラックスヨガ 平山		
20:00	ソフトHOT 20:00~20:45 リンパデトックスヨガ 平山	20:00~20:45 ピラティス45 古川	ソフトHOT 20:00~20:45 美ボディフローヨガ 平山		ソフトHOT 20:00~20:45 お腹引き締めヨガ 平山		
21:00	ソフトHOT 21:05~21:50 美ボディフローヨガ 古川	ソフトHOT 21:05~21:50 お腹引き締めヨガ 古川	ソフトHOT 21:05~21:50 美姿勢ヨガ 小崎		21:05~21:50 マインドフルネスヨガ 古川		
22:00							

### 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。
- レッスン担当者は予告なく変わることがございます。

## 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。

**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。

**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。

**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。

**お腹引き締めヨガ** | 強度★★★★  
お腹周りが気になる方へおすすめです！

**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。

