

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15~11:00	ソフトHOT 骨盤調整ヨガ		10:15~11:00 身体改善ヨガ		10:15~11:00 マインドフルネスヨガ		
11:00		10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ				10:30~11:15 morningヨガ	10:30~11:15 morningヨガ
11:15~12:00		ソフトHOT 11:15~12:00 アロマリラックスヨガ	11:15~12:00 マーシャルフローヨガ		ソフトHOT 11:15~12:00 リンパデトックスヨガ		ソフトHOT 11:30~12:15 アロマリラックスヨガ
12:00	11:15~12:00 ピラティス					11:30~12:15 身体改善ヨガ	
12:15~12:45	12:15~12:45 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 12:15~13:00 美ボディフローヨガ				ソフトHOT 12:30~13:15 リンパデトックスヨガ	12:30~13:15 GROUP CENTERGY
13:00			ソフトHOT 13:15~14:00 ナチュラルヨガ		ソフトHOT 13:00~13:45 ピーチヒップヨガ		
14:00	ソフトHOT 14:00~14:45 肩こりリラックスヨガ		13:15~14:00 アロマリラックスヨガ			ソフトHOT 13:30~14:15 肩こりリラックスヨガ	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ
14:15~15:00		14:15~15:00 身体改善ヨガ	14:15~15:00 ピラティス				ソフトHOT 14:30~15:15 美姿勢ヨガ
15:00						14:30~15:15 GROUP CENTERGY	
16:00							
17:00							
18:00						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。	
19:00	19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 19:00~19:45 美姿勢ヨガ	19:00~19:45 マーシャルフローヨガ		19:00~19:45 ピラティス		
20:00			ソフトHOT 20:00~20:45 アロマリラックスヨガ		ソフトHOT 20:00~20:45 美姿勢ヨガ		
20:00~20:45	20:00~20:45 マーシャルフローヨガ	20:00~20:45 GROUP CENTERGY					
21:00	ソフトHOT 21:00~21:45 肩こりリラックスヨガ		ソフトHOT 21:00~21:45 至福の睡眠ヨガ				
21:10~21:40	21:10~21:40 筋膜リリースストレッチ				21:10~21:40 筋膜リリースストレッチ		
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。
- 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!
- 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。
- 筋膜リリースストレッチ** | 強度★
ストレッチポ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。
- 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。

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**
- 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、ご参加いただけません。
 - 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。



※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。