


	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15~11:00	リンパデトックスヨガ	筋膜リリースストレッチ	morningヨガ		身体改善ヨガ	morningヨガ	筋膜リリースストレッチ
11:30~12:15	GROUP CENTERGY	ピーチヒップヨガ	美ボディフローヨガ		GROUP CENTERGY	美姿勢ヨガ	美ボディフローヨガ
12:45~13:30		美姿勢ヨガ					アロマリラククスヨガ
13:10~13:40						筋膜リリースストレッチ	
13:45~14:30	美姿勢ヨガ	ILEXリフレッシュヨガ	美姿勢ヨガ		アロマリラククスヨガ	アロマリラククスヨガ	
14:00~14:45							
18:50~19:35	アロマリラククスヨガ	肩こりリラククスヨガ	肩こりリラククスヨガ		GROUP CENTERGY		
19:55~20:40	骨盤調整ヨガ	ピーチヒップヨガ	GROUP CENTERGY		ピーチヒップヨガ		
21:00~21:45	GROUP CENTERGY	美姿勢ヨガ	美ボディフローヨガ		至福の睡眠ヨガ		

美姿勢ヨガ



座位中心のストレッチとストレッチポールを使った筋膜リリースを組み合わせたレッスンです。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。

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。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。

ILEXパワーヨガ | 強度 ★★★
強くしなやかな体幹をつくるヨガ。デトックス、引き締め、姿勢改善、ボディメイクに効果的です。

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アロマリラククスヨガ | 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、極上のリラク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肩こりリラククスヨガ | 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。

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。心身を深くリラククスさせ、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 ★
座位中心のストレッチとストレッチポールを使った筋膜リリースを組み合わせたレッスンです。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。