

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:15 美姿勢ヨガ 中村えり子	ソフトHOT 10:30~11:15 美ボディフローヨガ 中村えり子	ソフトHOT 10:30~11:15 morningヨガ 坪内和希		10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ 石丸三緒菜	ソフトHOT 10:30~11:15 アロマリラックスヨガ 中村えり子	10:30~11:15 GROUP CENTERGY 石丸三緒菜
12:00	ソフトHOT 11:40~12:25 美ボディフローヨガ 石丸三緒菜	ソフトHOT 11:40~12:25 腰痛改善ヨガ 坪内和希	ソフトHOT 11:40~12:25 骨盤調整ヨガ 坪内和希		11:40~12:25 GROUP CENTERGY 石丸三緒菜	11:40~12:10 筋膜リリース 中村えり子	11:40~12:25 美姿勢ヨガ 石丸三緒菜
13:00	ソフトHOT 13:00~13:45 アロマリラックスヨガ 石丸三緒菜	13:00~13:45 美姿勢ヨガ 牧野佑奈	13:00~13:45 ピラティス45 牧野佑奈		ソフトHOT 13:00~13:45 美ボディフローヨガ 牧野佑奈	13:00~13:45 GROUP CENTERGY 中村えり子	
14:00	ソフトHOT 14:15~15:00 リフレッシュヨガ 中村えり子	14:15~15:00 アロマリラックスヨガ 牧野佑奈	ソフトHOT 14:15~15:00 リンパデトックスヨガ 牧野佑奈		ソフトHOT 14:15~15:00 マインドフルネスヨガ 牧野佑奈		
15:00							ソフトHOT 15:00~15:45 リフレッシュヨガ 石丸三緒菜
16:00							16:15~16:45 ピラティス30 石丸三緒菜
17:00						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。	
18:00			7月毎週水曜日 19:00~19:45 週替わり担当スタッフ				
19:00	ソフトHOT 18:45~19:45 リフレッシュヨガ Yukari	19:00~19:45 アロマリラックスヨガ 中村えり子	ソフトHOT 19:00~19:45 骨盤調整ヨガ スタッフ		ソフトHOT 19:00~19:45 マインドフルネスヨガ ゆきえ		
20:00	ソフトHOT 20:00~21:00 美ボディフローヨガ Yukari	20:00~20:45 GROUP CENTERGY 中村えり子	ソフトHOT 20:00~20:45 美ボディフローヨガ ゆきえ		20:00~20:45 ピラティス45 ゆきえ		
21:00		ソフトHOT 21:00~21:45 リフレッシュヨガ 中村えり子	21:00~21:45 ピラティス45 ゆきえ		21:00~21:45 GROUP CENTERGY 中村えり子		
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。

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。身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。

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、心をに整えます。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。

