

アイレクス・ライト +24 名古屋八事 2026年6・7月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15~11:00	常温クラス Morningヨガ	ソフトHOT ピーチヒップヨガ	10:15~11:00 身体改善ヨガ		10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	10:15~11:00 ナチュラルヨガ	10:15~11:00 身体改善ヨガ
11:00							
11:15~12:00	ソフトHOT 美ボディフローヨガ	ソフトHOT 11:20~12:05 美姿勢ヨガ	ソフトHOT 11:20~12:05 肩こりリラックスヨガ		ソフトHOT 11:15~12:00 アロマリラックスヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ピーチヒップヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 美ボディフローヨガ
12:00							
12:15~13:00	12:15~13:00 身体改善ヨガ		ソフトHOT 12:25~13:10 美姿勢ヨガ				ソフトHOT 12:30~13:15 美姿勢ヨガ
13:00		12:25~13:10 GROUP CENTERGY			12:30~13:15 GROUP CENTERGY		
13:15~14:00	13:15~14:00 GROUP CENTERGY		ソフトHOT 13:30~14:15 リンパデトックスヨガ			ソフトHOT 13:15~14:00 アロマリラックスヨガ	常温クラス 13:30~14:15 肩こりリラックスヨガ
14:00		13:30~14:15 ピラティス			13:45~14:30 ピラティス		
14:15~15:00	ソフトHOT マインドフルネスヨガ	6月2日(火) ナチュラルヨガ(常温)				14:15~15:00 ピラティス	14:30~15:15 GROUP CENTERGY
15:00							
15:15~16:00						15:15~16:00 ナチュラルヨガ	ソフトHOT 15:45~16:30 リンパデトックスヨガ
16:00							
17:00							
18:00							
18:15~19:00		ソフトHOT 18:15~19:00 美ボディフローヨガ					
19:00							
18:50~19:35	ソフトHOT 美ボディフローヨガ		18:50~19:35 ナチュラルヨガ		ソフトHOT 19:00~19:45 骨盤調整ヨガ		
19:30~20:15		19:30~20:15 GROUP CENTERGY					
19:55~20:40	ソフトHOT マーシャルフローヨガ		ソフトHOT 19:55~20:40 肩こりリラックスヨガ				
20:00							
20:00~20:45		6月2日(火) 至福の睡眠ヨガ(常温)			20:00~20:45 ピラティス		
21:00							
21:00~21:45	ソフトHOT リンパデトックスヨガ	21:00~21:45 ピラティス	21:00~21:45 GROUP CENTERGY		常温クラス 21:00~21:45 至福の睡眠ヨガ		
22:00							

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。

- 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のヨガです。
- 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。
- 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！
- 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。
- 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。
- ナチュラルヨガ** | 強度 ★★
常温クラスのヨガです。基本的なヨガの動きで骨盤まわりを整え、身体の安定性、柔軟性の向上を目指します。

