アイレクス・ライト+24 名古屋八事　2026年 8・9月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	常温クラス 10:15~11:00 Morningヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 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	ソフトHOT 11:15~12:00 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 身体改善ヨガ	12:25~13:10 GROUP CENTERGY	12:25~13:10 美姿勢ヨガ		12:30~13:15 GROUP CENTERGY		ソフトHOT 12:30~13:15 美姿勢ヨガ
13:00	13:15~14:00 GROUP CENTERGY	13:30~14:15 月代わり 8月 ピラティス 9月 美ボディフローヨガ	ソフトHOT 13:30~14:15 リンパデトックスヨガ		13:45~14:30 ピラティス	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	ソフトHOT 14:15~15:00 マインドフルネスヨガ	常温クラス 15:00~15:45 ナチュラルヨガ	14:45~15:30 ピラティス 9月より！！			14:15~15:00 ピラティス	14:30~15:15 GROUP CENTERGY
15:00						常温クラス 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						ソフトHOT 16:15~17:00 リンパデトックスヨガ	
17:00							
18:00		ソフトHOT 18:15~19:00 美ボディフローヨガ			ソフトHOT 18:00~18:45 アロマリラックスヨガ		
19:00	ソフトHOT 18:50~19:35 美ボディフローヨガ	19:30~20:15 GROUP CENTERGY	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		
20:00	ソフトHOT 19:55~20:40 ホットマーシャルフローヨガ	20:45~21:30 ピラティス	ソフトHOT 19:55~20:40 肩こりリラックスヨガ		20:00~20:45 ピラティス		
21:00	ソフトHOT 21:00~21:45 リンパデトックスヨガ		21:00~21:45 GROUP CENTERGY		常温クラス 21:00~21:45 マインドフルネスヨガ		
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。

※担当者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。

プログラム紹介

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。

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。

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。

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。

morning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。

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。
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。

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。

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。

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。

ピラティス　強度 ★★★
呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かし、身体の軸（体幹）を安定させることで、無理なくしなやかな身体を手に入れていきます。普段あまり意識しない、お腹や背中の奥の筋肉（インナーマッスル）を使って身体を引き締めていきます。

マーシャルフローヨガ　強度 ★★
ヨガのポーズや格闘技の動きを音楽に合わせながら行うプログラムです。しなやかさと力強さが合わさることで集中力と穏やかさを感じ、心身ともにメリハリのある日々を実現させていきます。

筋膜リリースストレッチ　強度 ★
円柱のストレッチポールを使用し、筋肉を包んでいる筋膜という部分をやさしくほぐしながら体を整えるクラスです。ポールに体をゆだねることで無理なく筋肉がゆるみ、姿勢の改善や身体の歪みのリセットを目指します。

身体改善ヨガ　強度 ★
姿勢や身体の使い方を整えていくヨガクラスです。筋肉のバランスや関節の動きを意識しながら、身体のクセや歪みにアプローチし、快適に動ける体づくりを目指します。肩こりや腰回りの違和感の軽減、日常動作の改善にもつながります。

GROUP CENTERGY　強度 ★★★
呼吸と動きを合わせながら、心と身体のバランスを整えていくプログラムです。ヨガやピラティスの要素を取り入れ、流れるような動きで柔軟性や体幹をバランスよく高めていきます。自分のペースで無理なく参加できるため、初めての方にもおすすめです。

ナチュラルヨガ　強度 ★★
呼吸に合わせて身体を動かし、心地よく全身を整えていくヨガクラスです。リフレッシュヨガよりも少し運動量があり、立ちポーズも取り入れながら全身をバランスよく動かしていきます。無理のないペースで進めるため、初心者の方でも安心して参加いただけます。

YOGA&GYM ilex Light +24