アイレクス・ライト +24 日進赤池　2026年 8・9月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ソフトHOT 10:15~11:00 アロマリラックスヨガ	10:30~11:00 筋膜リリーススストレッチ	10:15~11:00 身体改善ヨガ		10:15~11:00 マインドフルネスヨガ	10:30~11:15 morningヨガ	10:30~11:15 morningヨガ
11:00	11:15~12:00 ピラティス	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		11:15~12:00 リンパデトックスヨガ	11:30~12:15 身体改善ヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 アロマリラックスヨガ
12:00	12:15~12:45 筋膜リリーススストレッチ	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 アロマリラックスヨガ	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 13:15~14:00 骨盤調整ヨガ		ソフトHOT 13:00~13:45 ピーチヒップヨガ	13:30~14:15 GROUP CENTERGY	13:30~14:00 筋膜リリーススストレッチ
14:00	ソフトHOT 14:00~14:45 肩こりリラックスヨガ	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							9月：日曜日 美ボディフローヨガ
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:30 筋膜リリーススストレッチ	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	20:00~20:45 GROUP CENTERGY	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 9月：金曜日 美ボディフローヨガ		
21:00	ソフトHOT 21:00~21:45 肩こりリラックスヨガ	21:10~21:40 筋膜リリーススストレッチ	ソフトHOT 21:00~21:45 至福の睡眠ヨガ		21:10~21:40 筋膜リリーススストレッチ		
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

- 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。

プログラム紹介

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。

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。

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。

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。

YOGA&GYM ilex Light +24