アイレクス・ライト +24 岡崎戸崎　2026年 8・9月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	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
11:00							
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 週替わり 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 筋膜リリーストレッチ 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 マインドフルネスヨガ 牧野佑奈	13:00~13:45 ピラティス45 牧野佑奈		13:00~13:45 腰痛改善ヨガ 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 美ボディフローヨガ 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							
18:00							
19:00	ソフトHOT 19:00~20:00 腰痛改善ヨガ 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 ゆきえ		ソフトHOT 19:00~19:45 アロマリラックスヨガ 杉山凛		
20:00	ソフトHOT 20:15~21:15 リフレッシュヨガ 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 GROUP CENTERGY 中村えり子		
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		ソフトHOT 21:00~21:45 美ボディフローヨガ 中村えり子		
22:00							

肩こりリラックスヨガと腰痛改善ヨガを週替わりで実施します
(お盆特別レッスン期間を除く)マイページよりご確認くださいませ

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。
- 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

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。

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 ★
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。

筋膜リリーストレッチ　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。ボ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。

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。

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。

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。

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 ★
ストレッチポールを使い、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。

YOGA&GYM ilex Light +24