

アイレクスデュオ | 1周年特別レッスンスケジュール

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7/4	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
10:00							
11:00	女性専用 10:30~11:30 ILEXリフレッシュヨガ	女性専用 10:30~11:30 ILEXリラックスヨガ	女性専用 10:30~11:15 脂肪燃焼ヨガ		女性専用 10:30~11:30 ILEXリフレッシュヨガ	女性専用 10:30~11:30 ILEX ビューティー パワーヨガ	10:30~11:30 フローヨガ
12:00	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム		12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム
13:00							
14:00	女性専用 13:30~14:15 ルーシーダットン	女性専用 13:45~14:30 初めて簡単ピラティス	女性専用 13:30~14:30 メンテナンスヨガ ロング		女性専用 13:30~14:30 メンテナンスヨガ ロング	13:30~14:30 肩こり解消ヨガ	13:30~14:30 メンテナンスヨガ ロング
15:00						14:45~15:30 初めて簡単ピラティス	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:15~19:15 溶岩リラックスタイム	女性専用 18:30~19:30 フローヨガ	女性専用 18:30~19:30 肩こり解消ヨガ				
20:00	19:30~20:30 ILEXリフレッシュヨガ		19:45~20:30 溶岩リラックスタイム		19:15~20:00 メンテナンスヨガ		
21:00	20:45~21:30 ストレッチボールピラティス	20:30~21:15 身体改善ヨガ	女性専用 20:45~21:30 ストレッチボールピラティス		20:15~21:15 月礼拝ヨガ		
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。
- スタジオ入室前は、並んでお待ちください。
- 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、私語・談笑はご遠慮ください。
- スタジオ参加の際、バスタオル・フェイスタオル・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。

プログラム紹介	
メンテナンスヨガ(定員18名)	強度 ★
リラックスヨガ	強度 ★
リフレッシュヨガ	強度 ★★
ビューティーパワーヨガ	強度 ★★★
ルーシーダットン	強度 ★
身体改善ヨガ	強度 ★
初めて簡単ピラティス	強度 ★
月礼拝ヨガ	強度 ★▶
フローヨガ	強度 ★★
ストレッチボールピラティス(定員18名)	強度 ★★
肩こり解消ヨガ	強度 ★★
脂肪燃焼ヨガ	強度 ★★★
溶岩リラックスタイム※予約不要です。	

●特別レッスンスケジュール
パーソナル会員・ジム24会員様は1,100円にてご参加いただけます。