

# アイレクスデュオ | 2024年 お盆特別レッスンスケジュール

	8月12日(月・祝)	8月13日(火)	8月14日(水)	8/15	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)
10:00							
11:00	女性専用 10:30~11:30 デトックスヨガ	10:30~11:30 身体改善ヨガ	女性専用 10:30~11:15 脂肪燃焼ヨガ		女性専用 10:30~11:30 ウエストシェイプヨガ	女性専用 10:30~11:30 フローヨガ	10:30~11:30 太陽礼拝ヨガ
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 メンテナンスヨガ	13:30~14:15 ストレッチポール ピラティス	女性専用 13:30~14:30 骨盤調整ヨガ		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 ストレッチヨガ	13:30~14:30 メンテナンスヨガ ロング
15:00						14:45~15:30 簡単ピラティス	14:45~15:45 ILEXリフレッシュヨガ
16:00							お盆特別レッスンの 大トリは、竹下支配 人カムバック!!
17:00							
18:00							
19:00		19:00~20:00 ILEXリフレッシュヨガ	18:45~19:45 ヨガ&ピラティス		19:15~20:15 メンテナンスヨガ ロング		
20:00		20:15~21:15 溶岩リラックスタイム	20:15~21:00 筋膜リリースストレッチ		20:30~21:30 肩こり解消ヨガ		
21:00							
22:00							

プログラム紹介	
メンテナンスヨガ(定員18名)	強度 ★
リフレッシュヨガ	強度 ★★
簡単ピラティス	強度 ★
デトックスヨガ	強度 ★★
身体改善ヨガ	強度 ★
ストレッチポールピラティス(定員18名)	強度 ★★
脂肪燃焼ヨガ	強度 ★★★
骨盤調整ヨガ	強度 ★★
ヨガ&ピラティス	強度 ★★
筋膜リリースストレッチ	強度 ★
ウエストシェイプヨガ	強度 ★★
肩こり解消ヨガ	強度 ★★
フローヨガ	強度 ★★★
ストレッチヨガ	強度 ★
太陽礼拝ヨガ	強度 ★★
溶岩リラックスタイム※予約不要です。	

**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。
- 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。

●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。