

アイレクスDUO | 2025年 年末年始特別レッスンタイムスケジュール

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木) 休館日	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	2025年1月4日(土)	2025年1月5日(日)
10:00									
11:00	女性専用 10:30~11:30 自律神経整えヨガ	10:30~11:30 ILEXリラックスヨガ	女性専用 10:30~11:15 体幹強化ヨガ		10:30~11:30 肩こり・腰痛解消ヨガ	女性専用 10:30~11:30 脂肪燃焼ヨガ	女性専用 10:30~11:30 ヴァンヤサヨガ	10:30~11:30 脂肪燃焼ヨガ	10:30~11:30 ヴァンヤサヨガ
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	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	13:30~14:15 肩こり解消 ストレッチヨガ	女性専用 13:30~14:15 スローピラティス	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	13:30~14:30 年末肩こり・首こり 解消ヨガ	13:30~14:30 メンテナンスヨガ ロング	13:30~14:30 年明けスッキリヨガ	13:30~14:30 メンテナンスヨガ ロング
15:00						14:45~15:30 スローピラティス		14:45~15:30 年明けゆったり ピラティス	
16:00							15:00~16:00 溶岩リラックスタイム		15:00~16:00 溶岩リラックスタイム
17:00									
18:00									
19:00	18:30~19:30 心体スッキリヨガ	18:15~19:15 溶岩リラックスタイム	18:30~19:30 ILEXリフレッシュヨガ		18:15~19:00 溶岩リラックスタイム				
20:00	19:45~20:30 溶岩リラックスタイム	19:30~20:30 身体改善ヨガ			19:15~20:15 はじめての リフレッシュヨガ				
21:00	20:45~21:30 ストレッチボール ピラティス	20:45~21:30 はじめてのパワー フローヨガ	20:15~21:15 リンパヨガ		20:30~21:30 メンテナンスヨガ ロング				
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。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
- 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 / 定員 22名	
リラックスヨガ	強度 ★
自律神経整えヨガ	強度 ★
肩こり解消ストレッチヨガ(定員18名)	強度 ★ <small>※ストレッチボール使用</small>
スローピラティス	強度 ★
身体改善ヨガ	強度 ★
メンテナンスヨガロング(定員18名)	強度 ★
年明けゆったりピラティス	強度 ★
はじめてのリフレッシュヨガ	強度 ★★
心体スッキリヨガ	強度 ★★
リンパヨガ	強度 ★★
肩こり・腰痛解消ヨガ	強度 ★★
骨盤調整ヨガ	強度 ★★★
リフレッシュヨガ	強度 ★★★
ストレッチボールピラティス(定員18名)	強度 ★★★
年末肩こり・首こり解消ヨガ	強度 ★★★
ヴァンヤサヨガ <small>1呼吸1動作で流れるように動く動作が魅力的な運動量の高いヨガです。</small>	強度 ★★★
年明けスッキリヨガ	強度 ★★★
はじめてのパワーフローヨガ	強度 ★★★
体幹強化ヨガ	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は **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。