

# アイレクスデュオ | 2025年3月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	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リラククスヨガ	10:30~11:30 フロアピラティス		女性専用 10:30~11:30 はじめての リフレッシュヨガ	10:30~11:30 ILEX ビューティー パワーヨガ	女性専用 10:30~11:30 ILEXリフレッシュヨガ
12:00	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム		12:00~13:00 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム
13:00							
14:00	女性専用 13:30~14:15 メンテナンスヨガ	女性専用 13:45~14:30 簡単ピラティス	女性専用 13:30~14:30 ILEXリフレッシュヨガ		女性専用 13:30~14:15 メンテナンスヨガ	女性専用 13:30~14:30 ILEXリフレッシュヨガ	13:30~14:15 メンテナンスヨガ
15:00						14:45~15:30 簡単ピラティス	
16:00							15:00~16:00 溶岩リラククスタイム
17:00							
18:00							
19:00	女性専用 18:30~19:30 ILEXリラククスヨガ	18:15~19:15 溶岩リラククスタイム	18:30~19:30 ILEXリフレッシュヨガ		18:15~19:00 溶岩リラククスタイム		
20:00	19:45~20:30 溶岩リラククスタイム	19:30~20:30 ILEXリラククスヨガ			19:15~20:15 はじめての リフレッシュヨガ		
21:00	20:45~21:30 簡単ピラティス	20:45~21:30 はじめての パワーヨガ	女性専用 20:15~21:15 ILEX リラククスヨガ		女性専用 20:30~21:15 メンテナンスヨガ		
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 / 定員 22名

**メンテナンスヨガ** | 強度 ★  
ストレッチ要素の高いポーズとストレッチポールを組み合わせ体のこわばりを取り除きます。心身のリラククスに最適です。(定員18名)

**ILEXリラククスヨガ** | 強度 ★  
呼吸を意識しながら、心身のリラククスを目的としたヨガ。どなたでも無理なく参加いただけます。

**はじめてのリフレッシュヨガ** | 強度 ★★  
★から少しステップアップ。立位のポーズの割合が少ないので初心者の方にもお勧めです。

**ILEXリフレッシュヨガ** | 強度 ★★★  
主に脚、骨盤まわりを整えるヨガ。柔軟性向上、身体の安定、むくみや冷えの解消を目指します。

**はじめてのパワーヨガ** | 強度 ★★  
★★から少しステップアップ。下半身の引き締めや姿勢が気になる方にお勧めです。

**ILEXビューティーパワーヨガ** | 強度 ★★★★★  
立位のポーズをバランスよく組み合わせながら行います。基本のポーズが少し物足りなくなってきた方、少しチャレンジしてみたい方にお勧めです。

**簡単ピラティス** | 強度 ★  
インナーマッスルを中心に鍛えていくエクササイズ。背骨や骨盤の位置を正しく整えて姿勢の改善をサポートしていきます。

**フロアピラティス** | 強度 ★★  
集中力を高め、正しく関節を動かすことで姿勢を改善し、しなやかで柔軟性のある美しい身体のラインを作ります。

**溶岩リラククスタイム**  
溶岩スタジオでゆったり瞑想ができます。溶岩の上でリラククスしてお過ごしください。  
※予約は不要でございます。(入室の際にスタジオ前に設置してある台帳記入をお願いします。)  
※入室は開始時間のみ可能とし、退室は自由といたします。(開始10分前より入室可)  
※詳細はスタジオ前に設置してあるご利用方法を確認の上ご利用くださいませ。

- ジム24、パーソナル会員は1,500円(税込1,650円)でヨガに参加できます。(要予約)
- 男性会員様は「女性専用以外」のレッスンにご参加いただけます。DUO会員…回数制限まで  
ジム24及びパーソナル会員…利用料1,500円(税込1,650円)が必要