

アイレクス・ライト +24 日進赤池 2021年3月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15	10:15~11:00 イレクスリフレッシュヨガ	10:15~10:45 イレクス姿勢リセット	10:15~11:00 イレクスパワーヨガ		10:15~11:00 イレクスリフレッシュヨガ	10:15~11:00 イレクスボディメンテ	10:15~11:00 イレクスパワーヨガ
11:30		11:30~12:00 イレクス姿勢リセット				11:30~12:15 イレクスリフレッシュヨガ	11:30~12:15 イレクスリフレッシュヨガ
11:30		11:30~12:15 イレクスライフUPヨガ	11:30~12:15 イレクスリフレッシュヨガ				
13:15	13:15~14:00 イレクスパワーヨガ				13:15~14:00 イレクスパワーヨガ		
14:15						14:15~14:45 イレクス姿勢リセット	14:00~14:45 イレクスボディメンテ
18:50		18:50~19:35 イレクスパワーヨガ			18:50~19:35 イレクスリフレッシュヨガ		
19:50	19:50~20:35 イレクスリフレッシュヨガ		19:50~20:35 イレクスリフレッシュヨガ		19:55~20:40 イレクスパワーヨガ		
19:55		19:55~20:40 イレクスボディメンテ					
21:00	21:00~21:45 イレクスライフUPヨガ	21:00~21:45 イレクスリフレッシュヨガ	21:00~21:30 イレクス姿勢リセット		21:00~21:30 イレクス姿勢リセット		

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5分以降は、ご参加いただけません。
- スタジオ内では、シューズをお脱ぎください。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
- 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

ソフトHOT
イレクスリフレッシュヨガ | 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。

ソフトHOT
イレクスパワーヨガ | 強度 ★★★
 強くしなやかな体幹をつくるヨガ。デトックス、引き締め、姿勢改善、ボディメイクに効果的です。

イレクスボディメンテ | 強度 ★
 座位中心のストレッチ運動。全身の筋肉の緊張をほぐし、柔軟性、筋の緊張のバランスを整えます。

イレクス姿勢リセット | 強度 ★
 ストレッチポールを使用したエクササイズ。肩関節、肩甲骨周り、股関節周りの緊張をほぐし、姿勢を正しい状態に整えます。

ソフトHOT
イレクスライフUPヨガ | 強度 ★★★
 生まれてから大人になる成長過程をトレーニングに取り入れ、現代人に多いストレスや姿勢の改善を目指します。ココロとカラダの健康を高めて、豊かなライフスタイルを応援するライフUPヨガです。

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。

