

# アイレクス・ライト +24 日進赤池 2021年4月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15~11:00	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	10:15~10:45 ILEX姿勢リセット	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXパワーヨガ		ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~11:00 身体改善教室	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXパワーヨガ
11:30~12:00	11:30~12:00 ILEX姿勢リセット	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXライフUPヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ
13:15~14:00	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXパワーヨガ						
14:15~14:45						14:15~14:45 ILEX姿勢リセット	14:00~14:45 身体改善教室
18:50~19:35		ソフトHOT 18:50~19:35 ILEXパワーヨガ			ソフトHOT 18:50~19:35 ILEXリフレッシュヨガ		
19:50~20:35	ソフトHOT 19:50~20:35 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 19:50~20:35 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 19:55~20:40 ILEXパワーヨガ		
21:00~21:45	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXライフUPヨガ	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	21:00~21:30 ILEX姿勢リセット		21:00~21:30 ILEX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**  
**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。

---

**ソフトHOT**  
**ILEX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。

---

**ソフトHOT**  
**ILEX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**  
**ILEX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**  
**姿勢改善教室** | 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。

**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。

