

アイレクス・ライト +24 豊橋東田 2021年3月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15~11:00	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXライフUPヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ		10:15~11:00 ILEXボディメンテ	ソフトHOT ILEXパワーヨガ	10:15~11:00 ILEXボディメンテ
11:00							
11:30~12:00		ILEX姿勢リセット	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		
12:00							
13:00							
13:15~14:00	ソフトHOT ILEXパワーヨガ					ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXライフUPヨガ	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ
14:00							
15:00						15:00~15:30 ILEX姿勢リセット	
16:00							
17:00							
18:00							
18:50~19:35	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	18:50~19:35 ILEXボディメンテ	ソフトHOT 18:50~19:35 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 18:50~19:35 ILEXパワーヨガ		
19:00							
19:55~20:25	ILEX姿勢リセット	ソフトHOT 19:55~20:40 ILEXパワーヨガ	19:55~20:40 ILEXボディメンテ		ソフトHOT 19:55~20:40 ILEXリフレッシュヨガ		
20:00							
21:00~21:45	ソフトHOT ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXライフUPヨガ		21:00~21:30 ILEX姿勢リセット		
21:00							
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。

ILEX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。

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
 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。

