

アイレクス・ライト +24 豊橋東田 2021年4月レッスンスケジュール

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

身体改善教室 | 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。

