

# アイレクス・ライト +24 豊橋藤沢 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 | ソフトHOT<br>10:15~11:00<br>ILEXリフレッシュヨガ | 10:15~11:00<br>身体改善教室                 | ソフトHOT<br>10:15~11:00<br>ILEXパワーヨガ    |   | ソフトHOT<br>10:15~11:00<br>ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT<br>10:15~11:00<br>ILEXパワーヨガ    | 10:15~11:00<br>身体改善教室                 |
| 11:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                       |                                       |
| 11:30 | ソフトHOT<br>11:30~12:15<br>ILEXライフUPヨガ  | 11:30~12:00<br>ILEX姿勢リセット             | ソフトHOT<br>11:30~12:15<br>ILEXリフレッシュヨガ |   |                                       | 11:30~12:00<br>ILEX姿勢リセット             | ソフトHOT<br>11:30~12:15<br>ILEXリフレッシュヨガ |
| 12:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                       |                                       |
| 13:00 |                                       | ソフトHOT<br>13:15~14:00<br>ILEXリフレッシュヨガ |                                       |   | ソフトHOT<br>13:30~14:15<br>ILEXパワーヨガ    |                                       |                                       |
| 13:30 |                                       |                                       | 13:30~14:15<br>身体改善教室                 |   |                                       |                                       |                                       |
| 14:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       | ソフトHOT<br>14:00~14:45<br>ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT<br>14:00~14:45<br>ILEXパワーヨガ    |
| 15:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                       |                                       |
| 16:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                       |                                       |
| 17:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                       |                                       |
| 18:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                       |                                       |
| 19:00 | ソフトHOT<br>19:15~20:00<br>ILEXパワーヨガ    | ソフトHOT<br>18:55~19:40<br>ILEXリフレッシュヨガ | 19:00~19:30<br>ILEX姿勢リセット             |   |                                       |                                       |                                       |
| 20:00 |                                       | ソフトHOT<br>19:55~20:40<br>ILEXパワーヨガ    | ソフトHOT<br>19:55~20:40<br>ILEXライフUPヨガ  |   | ソフトHOT<br>19:55~20:40<br>ILEXパワーヨガ    |                                       |                                       |
| 21:00 | ソフトHOT<br>21:00~21:45<br>ILEXリフレッシュヨガ | 21:00~21:30<br>ILEX姿勢リセット             | ソフトHOT<br>21:00~21:45<br>ILEXパワーヨガ    |   | 21:00~21:30<br>ILEX姿勢リセット             |                                       |                                       |
| 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。

