

# アイレクス・ライト +24 蒲郡三谷 2021年3月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:15 ILEX パワーヨガ	10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ			10:30~11:15 ILEX パワーヨガ		10:30~11:00 ILEX姿勢リセット
12:00	11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ		11:15~12:00 ILEXライフUPヨガ		11:45~12:15 ILEX姿勢リセット	11:15~12:00 ILEX パワーヨガ	12:00~12:45 ILEXライフUPヨガ
13:00							
14:00	13:30~14:00 ILEX姿勢リセット	13:15~14:00 ILEXライフUPヨガ	13:15~14:00 ILEX パワーヨガ		13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ		14:00~14:45 ILEX リフレッシュヨガ
15:00						14:00~14:45 ILEXボディメンテ	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:15~20:00 ILEXライフUPヨガ	19:15~20:00 ILEXボディメンテ	18:50~19:35 ILEXリフレッシュヨガ		19:15~20:00 ILEX パワーヨガ		
20:00							
21:00	21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	21:00~21:45 ILEX パワーヨガ	21:00~21:30 ILEX姿勢リセット		20:30~21:15 ILEXリフレッシュヨガ		
22:00							

## 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。

**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。

- ### 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。

**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。

