

アイレクス・ライト +24 蒲郡三谷 2021年4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 身体改善教室	14:00~14:45 ILEX リフレッシュヨガ
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:15~20:00 ILEXライフUPヨガ	19:15~20:00 身体改善教室	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
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。

