

アイレクス・ライト +24 豊田陣中 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 パワーヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEX パワーヨガ		ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 10:30~11:15 ILEX パワーヨガ
11:00							
11:30~12:15	マーシャルフローヨガ	11:30~12:00 ILEX姿勢リセット	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ		11:30~12:00 ILEX姿勢リセット	ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXライフUPヨガ	ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ
12:00							
13:00							
13:15~14:00	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXライフUPヨガ	13:15~14:00 ILEXボディメンテ		ソフトHOT 13:15~14:00 ILEX パワーヨガ	ソフトHOT 14:00~14:45 ILEX パワーヨガ	14:00~14:30 ILEX姿勢リセット
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXライフUPヨガ	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEX リフレッシュヨガ	18:45~19:30 マーシャルフローヨガ		ソフトHOT 18:45~19:30 ILEXライフUPヨガ		
20:00							
20:05~20:50	ソフトHOT ILEX パワーヨガ	ソフトHOT ILEX パワーヨガ	ソフトHOT 19:45~20:30 ILEX リフレッシュヨガ		19:45~20:30 マーシャルフローヨガ		
20:15~21:00	ILEX パワーヨガ						
21:00							
21:10~21:40	ILEX姿勢リセット		20:50~21:35 ILEXボディメンテ		ソフトHOT 20:50~21:35 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。

マーシャルフローヨガ | 強度 ★★★
 ヨガと格闘技を融合した新感覚ヨガ。音楽に合わせてカラダを動かすフローヨガです！

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。

