

アイレクス・ライト +24 岡崎北 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	ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:00 ILEX姿勢リセット	ソフトHOT 10:30~11:15 ILEX パワーヨガ		ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:15 身体改善教室	ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ
12:00	12:00~12:45 身体改善教室	ソフトHOT 12:00~12:45 ILEXライフUPヨガ	12:00~12:30 ILEX姿勢リセット		12:00~12:45 身体改善教室	11:40~12:25 マーシャルフローヨガ	ソフトHOT 11:40~12:25 ILEX パワーヨガ
14:00	ソフトHOT 14:00~14:45 ILEX パワーヨガ	ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXライフUPヨガ		ソフトHOT 14:00~14:45 ILEX パワーヨガ
15:00						ソフトHOT 14:45~15:30 ILEXリフレッシュヨガ	
18:00							
19:00	18:45~19:15 ILEX姿勢リセット	19:00~19:45 身体改善教室	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXライフUPヨガ		
20:00	ソフトHOT 19:45~20:30 ILEX パワーヨガ	ソフトHOT 20:05~20:50 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 20:05~20:50 ILEX パワーヨガ		ソフトHOT 20:05~20:50 ILEXリフレッシュヨガ		
21:00	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	21:10~21:55 マーシャルフローヨガ	ソフトHOT 21:10~21:55 ILEXリフレッシュヨガ		21:10~21:40 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。

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!

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。

