# アイレクス・ライト+24岡崎戸崎 レッスンタイムスケジュール 2021年3月

【 営 業 時 間 】24時間営業
【スタッフ在館時間】月～水・金/10:00～16:00、18:00～22:00 土日祝/10:00～18:00

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | HOT STUDIO | EXCITING STUDIO | HOT STUDIO | EXCITING STUDIO | HOT STUDIO | EXCITING STUDIO | HOT STUDIO | EXCITING STUDIO | HOT STUDIO | EXCITING STUDIO | HOT STUDIO | EXCITING STUDIO |
| 10:00 | ソフトHOT<br>10:15～11:00<br>ライフUPヨガ | 10:30～11:00<br>RPM | 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 | 10:30～11:00<br>RPM | 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リフレッシュヨガ | 10:30～11:00<br>RPM | 10:15～10:45<br>ILEX姿勢リセット | |
| 11:00 | 11:30～12:00<br>ILEX姿勢リセット | | 11:30～12:15<br>身体改善教室 | 11:30～12:00<br>RPM | 11:30～12:00<br>BODY BALANCE | 11:30～12:00<br>THE TRIP | 11:30～12:00<br>ILEX姿勢リセット | 11:30～12:00<br>RPM | 11:30～12:15<br>BODY BALANCE | 11:30～12:15<br>THE TRIP | ソフトHOT<br>11:30～12:15<br>ライフUPヨガ | 11:30～12:00<br>RPM |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | ソフトHOT<br>13:15～14:00<br>ILEXパワーヨガ | | 13:15～13:45<br>BODY BALANCE | 13:15～14:00<br>THE TRIP | ソフトHOT<br>13:15～14:00<br>ILEXパワーヨガ | | ソフトHOT<br>13:15～14:00<br>ライフUPヨガ | | 13:15～14:00<br>身体改善教室 | | 13:15～13:45<br>BODY BALANCE | 13:15～14:00<br>THE TRIP |
| 14:00 | 14:30～15:00<br>BODY BALANCE | | 14:30～15:15<br>BODY BALANCE | | 14:30～15:15<br>BODY BALANCE | | 14:30～15:15<br>BODY BALANCE | | 14:30～15:15<br>BODY BALANCE | | 14:30～15:15<br>BODY BALANCE | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ソフトHOT<br>18:45～19:30<br>ILEXリフレッシュヨガ | | ソフトHOT<br>18:45～19:30<br>ILEXパワーヨガ | 18:45～19:15<br>RPM | ソフトHOT<br>18:45～19:30<br>ILEXリフレッシュヨガ | | ソフトHOT<br>18:45～19:30<br>ILEXパワーヨガ | 18:45～19:15<br>RPM | | | | |
| 20:00 | ソフトHOT<br>19:50～20:35<br>ILEXパワーヨガ | 20:00～20:45<br>THE TRIP | 20:00～20:30<br>BODY BALANCE | 20:15～20:45<br>THE TRIP | 19:50～20:35<br>BODY BALANCE | 20:00～20:45<br>THE TRIP | ソフトHOT<br>19:50～20:35<br>ライフUPヨガ | | | | | |
| 21:00 | 21:00～21:45<br>身体改善教室 | 21:00～21:30<br>RPM | ソフトHOT<br>21:00～21:45<br>ライフUPヨガ | | 21:00～21:30<br>ILEX姿勢リセット | | | 21:00～21:45<br>THE TRIP | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | |

### 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、譲り合ってご利用ください。
- ●補給用の水分をお持ちください。
- ●マットご使用後は、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。
- ●BODY BALANCEは予約不要です(途中参加、途中退出はご遠慮ください)。
- ●HOT STUDIOご利用時は室内シューズをロッカーにお入れください。

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。

YOGA&GYM ilex Light +24