

アイレクス・ライト +24 名古屋八事 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	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEX パワーヨガ	10:15~10:45 ILEX姿勢リセット	10:15~11:00 ILEXボディメンテ		ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXライフUPヨガ	10:15~11:00 ILEXボディメンテ
11:00							
11:30		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEX パワーヨガ		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXライフUPヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ
12:00							
13:00	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEX パワーヨガ	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXライフUPヨガ		ソフトHOT 13:15~14:00 ILEX パワーヨガ	13:15~13:45 ILEX姿勢リセット	
14:00							ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXパワーヨガ
15:00						ソフトHOT 15:00~15:45 ILEXリフレッシュヨガ	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	ソフトHOT 18:50~19:35 ILEXパワーヨガ		ソフトHOT 18:50~19:35 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 18:50~19:35 ILEXリフレッシュヨガ		
20:00		ソフトHOT 19:30~20:15 ILEXリフレッシュヨガ			ソフトHOT 19:55~20:40 ILEX パワーヨガ		
20:15	ソフトHOT 20:15~21:00 ILEXライフUPヨガ		19:55~20:40 ILEXボディメンテ				
21:00		21:00~21:30 ILEX姿勢リセット	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXパワーヨガ				
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。

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。

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。

