

# アイレクス・ライト +24 名古屋八事 2021年4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 身体改善教室		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 パワーヨガ	10:15~11:00 身体改善教室
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ライフUP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							
18:50	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		
19:30		ソフトHOT 19:30~20:15 ILEXリフレッシュヨガ					
19:55	ソフトHOT 20:15~21:00 ILEXライフUPヨガ		19:55~20:40 身体改善教室		ソフトHOT 19:55~20:40 ILEX パワーヨガ		
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。

**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。

