



アイレクス・ライト +24 名古屋八事

1周年記念特別レッスンスケジュール



	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4/15	4月16(金)	4月17日(土)	4月18日(日)
10:00	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		特別レッスン 10:15~11:00 太陽礼拝ヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXパワーヨガ	特別レッスン 10:15~11:00 ソフトホット身体改善教室
11:00							
12:00		特別レッスン 11:30~12:15 デトックスヨガ	特別レッスン 11:30~12:15 美姿勢ヨガ		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXライフUPヨガ	特別レッスン 11:30~12:00 シェイプアップトレーニング	特別レッスン 11:30~12:15 肩こり解消ヨガ
13:00							
14:00	特別レッスン 13:15~14:00 体が硬い人のためのヨガ	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		特別レッスン 13:30~14:00 贅肉すっきりトレーニング	特別レッスン 13:00~13:45 ILEX姿勢ロングリセット	
15:00							ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXパワーヨガ
16:00						特別レッスン 15:00~15:45 アロマリラックスヨガ	
17:00							
18:00							
19:00	ソフトHOT 18:50~19:35 ILEXパワーヨガ		特別レッスン 18:50~19:35 春のヨガシーケンス		特別レッスン 18:50~19:35 骨盤調整ヨガ		
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	
21:00	特別レッスン 20:30~21:00 体幹トレーニング		特別レッスン 19:55~20:40 ソフトホット身体改善教室				
22:00		ソフトHOT 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				

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。

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。

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。

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。

