

アイレクス・ライト +24 豊橋藤沢 2022年 11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リフレッシュヨガ	10:15~11:00 身体改善教室	女性限定 10:30~10:50 くびれメイク		10:15~11:00 GROUP CENTERGY	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	10:15~11:00 身体改善教室
11:00			ソフトHOT				
11:30	11:30~12:15 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ	11:15~12:00 ILEXリフレッシュヨガ		11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	女性限定 11:30~11:50 THE Peach Hip
12:00			12:30~13:15 GROUP CENTERGY				
13:00							
13:30					ソフトHOT 13:30~14:15 ILEXリフレッシュヨガ	13:30~14:15 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 13:30~14:15 ILEXパワーヨガ
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT		19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ		
20:00	女性限定 20:10~20:30 くびれメイク	19:45~20:15 筋膜リリースストレッチ	19:30~20:15 ILEXパワーヨガ		女性限定 20:00~20:20 THE Peach Hip		
21:00		20:45~21:30 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 20:30~21:15 ILEXリフレッシュヨガ		21:00~21:45 身体改善教室		
22:00							

女性限定



くびれメイク

強度 ★★
20分間でくびれをつくるためのお腹、背中、体幹のトレーニングとヨガの動きを行います。女性限定なので周りの目を気にせずトレーニングに集中できます。短時間でトレーニングをしたい方、初めての方におすすめです。

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。
- レッスン開始後は入室出来ません。
- 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。

筋膜リリースストレッチ | 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。

GROUP CENTERGY | 強度 ★★★★★
ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進を目的としたクラスです。ストレスが緩和され集中力を向上したい方におすすめです。

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。

