

年末年始特別レッスンスケジュール

| | 12月24日(土) | 12月25日(日) | 12月26日(月) | 12月27日(火) | 12月28日(水) | 2023年1月4日(水) | 2023年1月6日(金) |
|-------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ | 特別レッスン 10:30~11:15 筋膜リリースストレッチ | 10:30~11:15 身体改善教室 | 特別レッスン 10:30~11:15 筋膜リリースストレッチ | 10:30~11:15 GROUP CENTERGY | ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXパワーヨガ |
| 12:00 | 特別レッスン 11:45~12:30 Fitness Hula&Yoga | 11:45~12:30 GROUP CENTERGY | ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXライフUPヨガ | 特別レッスン 11:45~12:30 筋膜リリースストレッチ | ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ |
| 13:00 | 特別レッスン 13:00~13:45 Fitness Hula&Yoga | | | ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ | | | 特別レッスン 13:00~13:45 筋膜リリースストレッチ |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | 19:00~19:45 GROUP CENTERGY | ソフトHOT 19:15~20:00 ILEXリフレッシュヨガ | 19:00~19:45 GROUP CENTERGY | 19:00~19:45 GROUP CENTERGY | ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXライフUPヨガ |
| 20:00 | | | 特別レッスン 20:15~21:00 筋膜リリースストレッチ | ソフトHOT 20:30~21:15 ILEXパワーヨガ | ソフトHOT 20:15~21:00 ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT 20:15~21:00 ILEXリフレッシュヨガ | 20:10~20:40 筋膜リリースストレッチ |
| 21:00 | | | | | | | 21:00~21:45 GROUP CENTERGY |
| 22:00 | | | | | | | |

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。
- 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。
- 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。

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。