

# アイレクス・ライト +24 岡崎北 2023年2月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:15 イレクスリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:15 イレクスパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		10:30~11:15 イレクスリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:15 イレクスリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:15 身体改善教室
12:00	12:00~12:45 身体改善教室	12:00~12:45 GROUP CENTERGY	12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ		12:00~12:45 身体改善教室	11:40~12:25 イレクスパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	11:40~12:25 GROUP CENTERGY
14:00	14:15~15:00 イレクスパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	14:00~14:45 イレクスリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	14:00~14:45 イレクスリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		14:15~15:00 イレクスパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	14:15~15:00 イレクスリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	14:15~15:00 イレクスパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>
19:00	18:45~19:30 身体改善教室	18:45~19:30 イレクスパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	18:45~19:30 イレクスリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		18:45~19:30 イレクスリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		
20:00	20:00~20:45 イレクスリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	20:00~20:45 身体改善教室	20:00~20:30 筋膜リリースストレッチ		20:00~20:30 筋膜リリースストレッチ		
21:00	21:05~21:50 GROUP CENTERGY	21:05~21:50 イレクスリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	21:05~21:50 イレクスパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		21:05~21:50 イレクスパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		
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。

---

**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。

- #### 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。

**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。

