

# アイレクス・ライト +24 豊橋藤沢 2023年9月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15~11:00	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXパワーヨガ		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	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ
11:30~12:15	GROUP CENTERGY	ソフトHOT ILEXパワーヨガ	女性限定 11:30~11:50 くびれメイク		ソフトHOT ILEXパワーヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXパワーヨガ
12:30~13:15			GROUP CENTERGY				
13:30~14:15					ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	GROUP CENTERGY	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ
18:30~19:15	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ		19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ		
19:35~20:20	ソフトHOT ILEXパワーヨガ	19:45~20:15 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT ILEXパワーヨガ				
20:45~21:30		GROUP CENTERGY			ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ		

**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。

**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。

