

アイレクス・ライト +24 豊橋藤沢 2023年10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	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ		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
11:00							
11:30			女性限定 11:30~11:50 くびれメイク		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ
12:00	11:30~12:15 GROUP CENTERGY	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ					
12:30			12:30~13:15 GROUP CENTERGY				
13:00							
13:30						13:30~14:15 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 13:30~14:15 ILEXリフレッシュヨガ
14:00							
15:00							
16:00	<div data-bbox="207 1039 1187 1438" data-label="Complex-Block"> <p>女性限定</p>  <p>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。</p> </div>						
17:00							
18:00							
18:30	ソフトHOT 18:30~19:15 ILEXパワーヨガ		ソフトHOT 18:30~19:15 ILEXリフレッシュヨガ				
19:00					19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ		
19:35	19:35~20:20 GROUP CENTERGY	19:45~20:15 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 19:35~20:20 ILEXパワーヨガ				
20:00							
20:45		ソフトHOT 20:45~21:30 ILEXリフレッシュヨガ			ソフトHOT 20:45~21:30 ILEXリフレッシュヨガ		
21:00							
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。

