

年末年始特別レッスンスケジュール

| | 12月23日(土) | 12月24日(日) | 12月25日(月) | 12月26日(火) | 12月27日(水) | 12月29日(金) | 2024年1月5日(金) | 2024年1月6日(土) |
|-------------|-------------------------|---|--|------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|
| 10:00 | HOT & EXCITING | HOT & EXCITING | HOT & EXCITING | HOT & EXCITING | HOT & EXCITING | HOT & EXCITING | HOT & EXCITING | HOT & EXCITING |
| 10:30~11:15 | 身体改善教室 | 特別レッスン 10:30~11:15 キャンドルヨガ | ソフトHOT 10:30~11:15 キャンドル ヨガ 10:45~11:15 RPM | 特別レッスン 10:30~11:15 肩こり解消ヨガ | 10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ | ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXパワーヨガ | ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXパワーヨガ | 10:30~11:15 身体改善教室 |
| 11:40~12:25 | ソフトHOT ILEXパワーヨガ | 11:30~12:15 筋膜リリースストレッチ | 特別レッスン 11:45~12:30 代謝アップ | 11:40~12:10 THE TRIP | 11:30~12:00 THE TRIP | 11:45~12:30 身体改善教室 | 11:30~12:00 RPM | ソフトHOT 11:40~12:25 ILEXパワーヨガ |
| 13:15~13:45 | | 山田トレーナー直伝!! 脱正月太り!! 特別レッスン 13:15~13:45 栄養セミナー | 特別レッスン 13:00~13:45 美背中ヨガ | 特別レッスン 13:00~13:45 腸活ヨガ | 特別レッスン 13:00~13:45 GROUP CENTERGY | 特別レッスン 13:00~13:45 GROUP CENTERGY | 特別レッスン 13:00~13:45 GROUP CENTERGY | |
| 14:00~14:30 | THE TRIP | 特別レッスン 14:15~15:00 バックナンバー GROUP CENTERGY | 14:00~14:30 RPM | | 14:00~14:30 RPM | | | 14:00~14:30 THE TRIP |
| 15:00~15:30 | 特別レッスン シャイブアップトレーニング | 15:00~15:30 RPM | | | | | | 特別レッスン 15:00~15:45 アロマヨガ |
| 19:00~19:45 | | 特別レッスン 19:00~19:45 キャンドルヨガ | 女性限定 19:30~19:50 THE Peach Hip | ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXパワーヨガ | 特別レッスン 19:00~19:45 バックナンバー GROUP CENTERGY | 特別レッスン 19:00~19:45 バックナンバー GROUP CENTERGY | | |
| 20:05~20:50 | | ソフトHOT 20:05~20:50 ILEXパワーヨガ | 特別レッスン 20:10~20:55 ホット身体改善教室 | 特別レッスン 20:05~20:50 アロマヨガ | ソフトHOT 20:10~20:55 ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT 20:10~20:55 ILEXリフレッシュヨガ | | |
| 21:10~21:55 | | 21:15~21:45 筋膜リリースストレッチ | ソフトHOT 21:10~21:55 ILEXパワーヨガ | ソフトHOT 21:10~21:40 THE TRIP | ソフトHOT 21:10~21:55 ILEXパワーヨガ | ソフトHOT 21:10~21:55 ILEXパワーヨガ | | |

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。