

年末年始特別レッスンスケジュール

	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)	2023年1月5日(金)	2023年1月6日(土)
10:00							
10:30~11:15	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	特別レッスン 筋膜リリースストレッチ ロング	特別レッスン ピラティスビギナー	特別レッスン Group Centergy	特別レッスン ポールヨガ	特別レッスン お正月開けの ゆったりヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ
11:45~12:30	GROUP CENTERGY	GROUP CENTERGY	特別レッスン フィットネスフラ	ソフトHOT 11:30~12:15 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	特別レッスン 11:45~12:30 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 12:15~13:00 ILEXパワーヨガ
13:00~13:45	ソフトHOT ILEXライブUPヨガ	特別レッスン ピラティスフロー	女性限定 12:45~13:05 Beauty Line	特別レッスン 13:00~13:45 筋膜リリースストレッチ ロング	特別レッスン 13:00~13:45 筋膜リリースストレッチ ロング	特別レッスン 13:00~13:45 筋膜リリースストレッチ ロング	特別レッスン 13:00~13:45 筋膜リリースストレッチ ロング
18:50~19:35	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	特別レッスン 19:15~20:00 ヴィンヤサヨガ	特別レッスン 19:15~20:00 陰ヨガ	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXパワーヨガ			
19:55~20:25	特別レッスン Group Centergy	特別レッスン 20:30~21:15 陰ヨガ	特別レッスン 20:30~21:15 月礼拝ヨガ				
20:45~21:15	筋膜リリースストレッチ				20:10~20:40 筋膜リリースストレッチ		
21:00~21:45					21:00~21:45 GROUP CENTERGY		

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。