

アイレクス・ライト +24 岡崎戸崎 2023年 12月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	HOT & EXCITING	HOT & EXCITING	HOT & EXCITING		HOT & EXCITING	HOT & EXCITING	HOT & EXCITING
11:00	10:30~11:15 ILEX リフレッシュ ヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:15 ILEX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 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:15 身体改善教室	10:30~11:15 ライフUPヨガ <small>ソフトHOT</small>
12:00	11:45~12:30 ILEXパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	11:40~12:10 THE TRIP	11:30~12:00 THE TRIP		11:30~12:00 RPM	11:40~12:25 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	11:30~12:15 筋膜リリースストレッチ
13:00		13:00~13:45 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		13:00~13:45 GROUP CENTERGY		
14:00	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ					14:00~14:30 THE TRIP	14:15~15:00 GROUP CENTERGY
15:00	14:00~14:30 RPM		14:00~14:30 RPM			15:00~15:45 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	15:00~15:30 RPM
16:00	<div data-bbox="201 968 1181 1354" data-label="Complex-Block"> <p>女性限定</p> <h2>THE Peach Hip</h2> <p>強度 ★★ 20分だけのお尻集中フィットネス。女性限定なので周りの目を気にせず、理想のヒップを手に入れることができます。短時間でトレーニングをしたい方、一人でのトレーニングが苦手な方、初めての方におすすめです。</p>  </div>						
17:00							
18:00		12月5日、12日 21:10~21:40 THE TRIP 12月19日 21:10~21:55 パワーヨガ					
19:00	19:00~19:45 ILEX リフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	19:30~19:50 THE Peach Hip <small>女性限定</small>	19:00~19:45 ILEXパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		19:00~19:45 GROUP CENTERGY		
20:00	20:05~20:50 LEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	20:10~20:55 身体改善教室	20:05~20:50 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		20:10~20:55 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		
21:00	21:15~21:45 筋膜リリースストレッチ	週替わり	21:10~21:40 THE TRIP		21:10~21:55 ILEX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。

