アイレクス・ライト +24 名古屋八事　2024年 3月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	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 パワーヨガ	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	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~11:00 身体改善教室
11:00	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEX パワーヨガ	11:30~12:15 身体改善教室	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEX パワーヨガ		ソフトHOT 11:15~12:00 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:15 身体改善教室	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEX パワーヨガ
12:00					12:30~13:15 GROUP CENTERGY		
13:00	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	13:15~14:00 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 13:45~14:30 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEX パワーヨガ	13:15~13:45 筋膜リリースストレッチ
14:00	女性限定 14:15~14:35 Beauty Line						14:30~15:15 GROUP CENTERGY
15:00						15:00~15:30 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 15:45~16:30 ILEXリフレッシュヨガ
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:45~19:15 筋膜リリースストレッチ	18:50~19:35 身体改善教室	18:50~19:35 GROUP CENTERGY		ソフトHOT 18:50~19:35 ILEXリフレッシュヨガ		
20:00	ソフトHOT 19:55~20:40 ILEXパワーヨガ	19:55~20:40 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 19:55~20:40 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 19:55~20:40 ILEX パワーヨガ		
21:00	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXライフUPヨガ	21:00~21:30 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXパワーヨガ		21:00~21:45 身体改善教室		
22:00							

女性限定

Beauty Line

強度 ★★

トレーニングチューブを使用して、20分間で女性が気になる部位を中心にトレーニングを行います。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。

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。
- 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。

ソフトHOT

ILEXライフUPヨガ | 強度 ★★★

生まれてから大人になる成長過程をトレーニングに取り入れ、現代人に多いストレスや姿勢の改善を目指します。ココロとカラダの健康を高めて、豊かなライフスタイルを応援するライフUPヨガです。

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。

ilex YOGA&GYM Light +24