

# アイレクス・ライト +24 日進赤池 2024年4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	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	10:15~11:00 身体改善ヨガ		ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ
11:00							
11:30	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	女性限定 11:20~11:40 THE Peach Hip	女性限定 11:30~11:50 Beauty Line		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ	
12:00		ソフトHOT 12:00~12:45 ILEXパワーヨガ					12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ
13:00					ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXパワーヨガ	
14:00	13:45~14:30 GROUP CENTERGY					ソフトHOT 14:15~15:00 ILEXリフレッシュヨガ	13:45~14:30 GROUP CENTERGY
15:00							
16:00	 <p><b>女性限定</b> <b>THE Peach Hip</b> 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>		 <p><b>女性限定</b> <b>Beauty Line</b> 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。</p>				
17:00							
18:00							
19:00	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ	19:00~19:45 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 18:45~19:30 ILEXリフレッシュヨガ				
20:00	20:10~20:40 筋膜リリースストレッチ	20:00~20:45 身体改善ヨガ	ソフトHOT 20:00~20:45 ILEXリフレッシュヨガ			19:30~20:00 筋膜リリースストレッチ	
21:00	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	21:00~21:45 身体改善ヨガ		ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ		
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。

---

**身体改善ヨガ** | 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。
  - 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。

