

アイレクス・ライト +24 名古屋天白 2024年4月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15~11:00	ソフトHOT ILEX リフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEX リフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEX パワーヨガ		10:15~11:00 身体改善ヨガ	ソフトHOT ILEX リフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEX リフレッシュヨガ
11:30~12:00	筋膜リリースストレッチ	11:30~12:15 GROUP CENTERGY	11:20~11:40 Beauty Line <small>女性限定</small>		11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	11:30~12:15 身体改善ヨガ	11:30~12:15 マーシャルフローヨガ
12:00			12:00~12:45 ILEX リフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>				
13:15~14:00	ソフトHOT ILEX リフレッシュヨガ				13:15~14:00 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	13:15~13:45 筋膜リリースストレッチ	13:15~14:00 GROUP CENTERGY
14:00		14:00~14:45 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	14:00~14:45 GROUP CENTERGY				
14:30~15:15						14:30~15:15 ILEX リフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	
15:00	<div data-bbox="201 1003 1187 1396" data-label="Complex-Block"> <p>女性限定</p>  <h2>Beauty Line</h2> <p>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> </div>						
19:00	19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ	18:45~19:30 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>			18:45~19:30 GROUP CENTERGY		
19:30~20:00			19:30~20:00 筋膜リリースストレッチ				
19:50~20:35	ソフトHOT ILEX パワーヨガ	19:50~20:35 GROUP CENTERGY			19:50~20:35 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		
21:00	ソフトHOT ILEX リフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEX リフレッシュヨガ	21:00~21:45 GROUP CENTERGY		21:00~21:45 ILEX リフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		
22:00							

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。

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。

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。

