

# アイレクス・ライト +24 岡崎戸崎 2024年4月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:15 ILEX パワーヨガ <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 ILEX パワーヨガ <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>
12:00	11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	11:45~12:30 GROUP CENTERGY	11:30~12:15 ILEXパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		11:45~12:30 身体改善ヨガ	11:45~12:30 身体改善ヨガ	11:45~12:30 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>
13:00	13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ	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							14:15~15:00 GROUP CENTERGY
15:00	<div data-bbox="201 968 1181 1354" data-label="Complex-Block"> <p><b>女性限定</b></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>						14:45~15:30 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:20~19:40 THE Peach Hip <small>女性限定</small>	18:50~19:35 ライフUPヨガ <small>ソフトHOT</small>	19:00~19:45 ILEXパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		18:50~19:35 ライフUPヨガ <small>ソフトHOT</small>		
20:00	20:05~20:50 LEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	19:55~20:40 身体改善ヨガ	20:05~20:50 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		19:55~20:40 GROUP CENTERGY		
21:00	21:15~21:45 筋膜リリースストレッチ	21:00~21:45 LEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	21:10~21:55 身体改善ヨガ		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。

