

アイレクス・ライト +24 豊田陣中 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パワーヨガ	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		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						10:30~11:15 GROUP CENTERGY	
11:30	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ		11:30~12:15 身体改善ヨガ		ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ
12:00						11:45~12:30 身体改善ヨガ	ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXパワーヨガ
13:00			ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ				ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ
13:15		13:15~14:00 GROUP CENTERGY			13:15~14:00 GROUP CENTERGY		
14:00	ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ					ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXパワーヨガ	
15:00							
15:15						15:15~15:45 筋膜リリースストレッチ	
16:00							
17:00							
18:00							
18:45	ソフトHOT 18:45~19:30 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 18:45~19:30 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 18:45~19:30 ILEXリフレッシュヨガ				
19:00							
19:30					ソフトHOT 19:30~20:15 ILEXリフレッシュヨガ		
19:50	19:50~20:35 GROUP CENTERGY	19:50~20:35 身体改善ヨガ	ソフトHOT 19:50~20:35 ILEXパワーヨガ				
20:00							
21:00		ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 20:55~21:40 ILEXリフレッシュヨガ		21:00~21:45 身体改善ヨガ		
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。

