

アイレクス・ライト +24 蒲郡三谷 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	10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:15 ILEXライフUPヨガ		10:30~11:15 ILEX パワーヨガ	10:30~11:15 ILEXライフUPヨガ	10:30~11:15 身体改善ヨガ
12:00	11:45~12:15 筋膜リリースストレッチ	11:45~12:15 筋膜リリースストレッチ	11:50~12:10 Beauty Line		11:45~12:15 筋膜リリースストレッチ	11:50~12:10 Beauty Line	11:45~12:30 GROUP CENTERGY
13:00	13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	13:15~14:00 ILEX パワーヨガ	13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ		13:15~14:00 GROUP CENTERGY	13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ
15:00	<div style="border: 2px solid #00a651; padding: 10px;"> <p>女性限定</p>  <p>Beauty Line</p> <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>						
18:00							
19:00	18:30~19:15 ILEX パワーヨガ	18:30~19:15 GROUP CENTERGY	18:30~19:15 ILEX リフレッシュヨガ		18:30~19:00 筋膜リリースストレッチ		
20:00	19:45~20:15 筋膜リリースストレッチ	19:40~20:25 ILEX リフレッシュヨガ	19:40~20:25 ILEX パワーヨガ		19:30~20:15 GROUP CENTERGY		
21:00	20:45~21:30 GROUP CENTERGY	20:50~21:35 ILEXライフUPヨガ	20:50~21:20 筋膜リリースストレッチ		20:45~21:30 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。

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。

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。

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。

- ### 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。

