

# アイレクス・ライト +24 豊橋藤沢 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	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	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ
11:00							
11:30		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:15 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ
12:00							
12:45	12:45~13:15 筋膜リリースストレッチ		12:45~13:15 筋膜リリースストレッチ				
13:00							
14:00					12:45~13:30 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 12:45~13:30 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
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
18:30	ソフトHOT 18:30~19:15 ILEXパワーヨガ		ソフトHOT 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		
19:00							
19:35	19:35~20:20 GROUP CENTERGY	19:45~20:15 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 19:45~20:30 ILEXパワーヨガ		12:45~13:30 GROUP CENTERGY		
20:00							
20:45	20:45~21:15 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 20:45~21:30 ILEXリフレッシュヨガ					
21:00							
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。

