

アイレクス・ライト +24 豊橋東田 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	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		10:15~11:00 身体改善ヨガ	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
11:00	ソフトHOT 11:15~12:00 ILEXパワーヨガ	11:15~12:00 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ		11:30~12:15 GROUP CENTERGY	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ
12:00	12:30~13:00 筋膜リリースストレッチ	12:20~12:50 筋膜リリースストレッチ					ソフトHOT 12:45~13:30 ILEXリフレッシュヨガ
13:00							
14:00					ソフトHOT 13:45~14:30 ILEXリフレッシュヨガ	14:00~14:45 身体改善ヨガ	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	ソフトHOT 19:15~20:00 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 19:15~20:00 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 18:30~19:15 ILEXリフレッシュヨガ		
20:00	20:20~20:50 筋膜リリースストレッチ	20:00~20:45 GROUP CENTERGY	20:20~21:05 身体改善ヨガ		ソフトHOT 19:45~20:30 ILEXパワーヨガ		
21:00		21:00~21:30 筋膜リリースストレッチ					
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。

