

アイレクス・ライト +24 名古屋八事

2024年GWレッスンスケジュール

	5月1日(水)	5/2	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)
10:00			10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXパワーヨガ	10:15~11:00 身体改善ヨガ	特別レッスン 10:15~11:00 フローヨガ	特別レッスン 10:15~11:00 シェイプアップヨガ
11:00	特別レッスン 10:30~11:00 GROUP CENTERGY 30						
12:00	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 11:15~12:00 ILEXリフレッシュヨガ		特別レッスン 11:30~12:15 GROUP CENTERGY バックナンバーMIX	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ	特別レッスン 11:30~12:15 アロマヨガ
13:00		12:30~13:15 GROUP CENTERGY			12:30~14:00 リラックス溶岩浴 【予約不要】		
14:00	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 13:45~14:30 ILEXリフレッシュヨガ		特別レッスン 13:15~14:00 アロマヨガ		特別レッスン 13:15~14:00 HOT マーシャルフローヨガ	特別レッスン 13:15~14:00 GROUP CENTERGY バックナンバーMIX
15:00				アロマヨガ アロマの空間の中で 癒されること間違いなし		女性限定 14:15~14:35 Beauty Line	シェイプアップヨガ シェイプアップを目的と したクラスです! 夏に向けてカラダを絞り ましょう!
16:00		14:45~17:00 リラックス溶岩浴 【予約不要】		15:00~15:30 筋膜リリースストレッチ			
17:00					特別レッスン 15:45~16:30 フローヨガ	14:45~17:00 リラックス溶岩浴 【予約不要】	
18:00					フローヨガ 姿勢改善や柔軟性アップ を目的としたヨガのポーズ を行います♪ ※こちらは常温クラスと なります。		
19:00	特別レッスン 18:50~19:35 GROUP CENTERGY バックナンバーMIX		★特別スケジュール限定★ リラックス岩盤浴 ストレッチやヨガのポーズをしてOK! この機会に是非ご利用くださいませ。 最大14名の同時利用とさせていただきます。				ソフトHOT 18:50~19:35 ILEXパワーヨガ
20:00	ソフトHOT 19:55~20:40 ILEXリフレッシュヨガ						特別レッスン 19:55~20:40 GROUP CENTERGY バックナンバーMIX
21:00	特別レッスン 21:00~21:45 HOT マーシャルフローヨガ						21:00~21:30 筋膜リリースストレッチ
22:00							

プログラム紹介

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、むくみや冷への解消を目指します。

ILEXパワーヨガ | 強度 ★★★★★
強く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 ★
ストレッチボ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。

Beauty Line | 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。

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。

身体改善教室 | 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5分以降は、ご参加いただけません。
 - スタジオ内では、シューズをお脱ぎください。
 - 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
 - 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。

