

# アイレクス・ライト +24 蒲郡三谷 2024年5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<br>ILEX パワーヨガ  | 10:30~11:15<br>ILEXリフレッシュヨガ   | 10:30~11:15<br>ILEXライフUPヨガ   |   | 10:30~11:15<br>ILEX パワーヨガ     | 10:30~11:15<br>ILEXライフUPヨガ  | 10:30~11:15<br>身体改善ヨガ         |
| 12:00 | 11:45~12:15<br>筋膜リリースストレッチ   | 11:45~12:15<br>筋膜リリースストレッチ    | 11:50~12:10 Beauty Line      |   | 11:45~12:15<br>筋膜リリースストレッチ    | 11:50~12:10 Beauty Line     | 11:45~12:30<br>GROUP CENTERGY |
| 13:00 | 13:15~14:00<br>ILEXリフレッシュヨガ  | 13:15~14:00<br>ILEX パワーヨガ     | 13:15~14:00<br>ILEXリフレッシュヨガ  |   | 13:15~14:00<br>GROUP CENTERGY | 13:15~14:00<br>ILEXリフレッシュヨガ | 13:00~13:30<br>筋膜リリースストレッチ    |
| 15:00 | <div style="border: 2px solid #00a651; padding: 10px;"> <p><b>女性限定</b></p>  <p><b>Beauty Line</b></p> <p>強度 ★★<br/>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<br>ILEX パワーヨガ  | 18:30~19:15<br>GROUP CENTERGY | 18:30~19:15<br>ILEXライフUPヨガ   |   | 18:30~19:00<br>筋膜リリースストレッチ    |                             |                               |
| 20:00 | 19:45~20:15<br>筋膜リリースストレッチ   | 19:40~20:25<br>ILEX リフレッシュヨガ  | 19:40~20:25<br>ILEX リフレッシュヨガ |   | 19:30~20:15<br>GROUP CENTERGY |                             |                               |
| 21:00 | 20:45~21:30<br>GROUP CENTERGY  | 20:50~21:35<br>ILEXライフUPヨガ    | 20:50~21:35<br>ILEX パワーヨガ    |   | 20:45~21:30<br>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。

