

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	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXパワーヨガ		特別レッスン 10:15~11:00 やさしいヨガ	10:30~11:15 GROUP CENTERGY	呼吸法を意識 します 特別レッスン 10:30~11:15 やさしいヨガ	特別レッスン 10:15~11:00 腰痛改善ヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ
11:00	特別レッスン 11:30~12:15 筋膜リリースストレッチ	呼吸法を意識し 全身を調節	特別レッスン 11:30~12:15 身体改善ヨガ	特別レッスン 11:45~12:30 身体改善ヨガ	特別レッスン 11:30~12:15 太陽礼拝ヨガ	特別レッスン 11:30~12:15 肩こり解消ヨガ	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ
12:00	特別レッスン 13:15~14:00 身体改善ヨガ	ソフトHOTの環境 で実施します	特別レッスン 13:15~14:00 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOTの環境 で実施します	特別レッスン 13:15~14:00 やさしいヨガ	特別レッスン 14:00~14:45 太陽礼拝ヨガ	特別レッスン 13:15~14:15 GROUP CENTERGY
13:00				特別レッスン 14:00~14:45 肩こり解消ヨガ	呼吸法を意識 します	特別レッスン 14:00~14:45 太陽礼拝ヨガ	マスタークラスに チャレンジ!!
14:00				15:15~15:45 筋膜リリースストレッチ		全身を動かし没頭 する時間を作りま しょう	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	呼吸法を意識 します 特別レッスン 18:45~19:30 やさしいヨガ						ソフトHOT 18:45~19:30 ILEXパワーヨガ
19:00	特別レッスン 19:50~20:35 太陽礼拝ヨガ	12種類のポーズから 成り立つ太陽礼拝					特別レッスン 19:50~20:35 身体改善ヨガ
20:00	特別レッスン 20:55~21:40 リラックスヨガ	おやすみ前に自律 神経を整えましょう				ソフトHOTの環境 で実施します	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ
21:00							
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、むくみや冷え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。

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。

THE Peach Hip | 強度 ★★
20分だけのお尻集中フィットネス。女性限定なので周りの目を気にせず、理想のヒップを手に入れることができます。

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。

