

アイレクス・ライト +24 岡崎戸崎 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 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ		10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:15 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ
12:00	11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	11:45~12:30 GROUP CENTERGY	11:20~12:05 ILEXパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		11:35~12:20 身体改善ヨガ	11:35~12:05 筋膜リリースストレッチ	11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>
13:00	13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ	13:00~13:45 身体改善ヨガ	12:30~13:15 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		13:00~13:45 GROUP CENTERGY	13:15~13:35 THE Peach Hip <small>女性限定</small>	
14:00						14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	13:45~14:30 GROUP CENTERGY
15:00	<div data-bbox="201 968 1181 1356" data-label="Complex-Block"> <p>女性限定</p> <h2>THE Peach Hip</h2> <p>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。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>						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:20~19:40 THE Peach Hip <small>女性限定</small>	19:00~19:45 ライフUPヨガ <small>ソフトHOT</small>	19:00~19:45 ILEXパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		19:10~19:40 筋膜リリースストレッチ		
20:00	20:00~20:45 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	20:05~20:50 身体改善ヨガ	20:05~20:50 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		20:00~20:45 GROUP CENTERGY		
21:00	21:05~21:35 筋膜リリースストレッチ	21:10~21:55 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	21:10~21:40 筋膜リリースストレッチ		21:05~21:55 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		
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。

- #### 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。

