

アイレクス・ライト +24 名古屋天白

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		10:15~11:00 身体改善ヨガ	特別レッスン 10:15~11:00 ナチュラルヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~11:00 GROUP CENTERGY	特別レッスン 10:15~11:00 バランスヨガ
11:00	特別レッスン 11:30~12:15 フローヨガ	フローヨガ 姿勢の改善や柔軟性アップを目的にヨガポーズを行います。		11:30~12:15 身体改善ヨガ	11:30~12:15 マーシャルフローヨガ	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	11:30~12:15 GROUP CENTERGY
12:00	特別レッスン 12:45~13:30 アロマリフレッシュヨガ	アロマリフレッシュヨガ アロマの香りを用いたクラスになります。全身をリフレッシュさせましょう。		ナチュラルヨガ ヨガの基礎の動きを中心に実施していきます。			バランスヨガ 全身のバランスを整える動きを中心のポーズを行います。
13:00			特別レッスン 14:00~14:30 シェイプアップトレーニング	ソフトHOT 14:30~15:15 ILEXリフレッシュヨガ	13:15~14:00 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXパワーヨガ	
14:00	14:00~14:45 GROUP CENTERGY		シェイプアップトレーニング シェイプアップを目的に全身の筋トレを行います。				ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXパワーヨガ
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							陰ヨガ 深いリラックスを目的にポーズを行います。
19:00	特別レッスン 19:30~20:00 シェイプアップトレーニング						特別レッスン 18:45~19:30 陰ヨガ
20:00							19:50~20:35 GROUP CENTERGY
21:00	GROUP CENTERGY バックナンバーMIXも開催! 特別レッスン 21:00~21:45 GROUP CENTERGY バックナンバー						ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ
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。

マーシャルフローヨガ | 強度 ★★★
ヨガと格闘技を融合した新感覚ヨガ。音楽に合わせてカラダを動かすフローヨガです！

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。

