

アイレクス・ライト +24 豊橋藤沢 2024年5月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXパワーヨガ	10:15~11:00 身体改善ヨガ	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ
11:00							
11:30		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:15 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ
12:00	11:30~12:15 GROUP CENTERGY						
13:00	ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXパワーヨガ			ソフトHOT 12:45~13:30 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ
14:00					13:15~14:00 GROUP CENTERGY		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00					5月10・17日 18:30~19:00 筋膜リリースストレッチ 5月24・31日 18:30-19:15 パワーヨガ		
18:30	ソフトHOT 18:30~19:15 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 18:30~19:15 ILEXリフレッシュヨガ				
19:00		5月13日 GROUP CENTERGY 5月20・27日 19:35~20:20 パワーヨガ			週替わりレッスン		
19:35	19:35~20:20 週替わりレッスン					ソフトHOT 19:45~20:30 ILEXリフレッシュヨガ	
20:00		19:45~20:15 筋膜リリースストレッチ					
20:45							
21:00	週替わりレッスン	20:45~21:30 週替わりレッスン					
21:15	5月13日 20:45~21:15 筋膜リリースストレッチ 5月20・27日 20:45~21:30 身体改善ヨガ		5月14日 リフレッシュヨガ 5月21・28日 GROUP CENTERGY				
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。

