

アイレクス・ライト +24 日進赤池

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	特別レッスン 10:15~11:00 バレエエクササイズ		ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:15 身体改善ヨガ	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ	特別レッスン 10:15~11:00 やさしいヨガ	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ
11:00	女性限定 11:30~11:50 Beauty Line		特別レッスン 11:30~12:30 GROUP CENTERGY ~60分クラス~ REINA	12:00~12:45 GROUP CENTERGY	やさしいヨガ ヨガ基本の6種類(前屈、 後屈、側屈、捻り、バランス、 逆転)の動きを取り入れ て、バランス良く身体を 整えていきます。	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	特別レッスン 11:10~11:40 シェイプアップトレーニング
12:00	バレエエクササイズ バレエの動きを中心に エクササイズを行います。		特別レッスン 13:00~13:45 ピラティス REINA		特別レッスン 13:45~14:30 GROUP CENTERGY バックナンバーMIX		ソフトHOT 12:00~12:45 ILEXパワーヨガ
13:00			前田マネージャーが赤池へ 久しぶりのカムバック! 是非お楽しみに!	特別レッスン 14:00~14:30 シェイプアップトレーニング			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。
14:00						13:15~14:00 GROUP CENTERGY	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	GROUP CENTERGYバック ナンバーMIXや常温での ヨガクラスも開催!!						
19:00	特別レッスン 18:45~19:30 リフレッシュヨガ(常温)						18:50~19:35 GROUP CENTERGY
20:00	ソフトHOT 20:00~20:45 ILEXリフレッシュヨガ						19:55~20:40 身体改善ヨガ
21:00	21:00~21:45 身体改善ヨガ						特別レッスン 21:00~21:45 リフレッシュヨガ(常温)
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。

Beauty Line | 強度 ★★
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。

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。

