

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 アロマヨガ			特別レッスン 10:15~11:00 陰ヨガ	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	特別レッスン 10:15~11:00 アロマヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ
11:00	ソフトHOT 11:15~12:00 ILEXパワーヨガ			特別レッスン 11:30~12:15 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 11:15~12:00 ILEXパワーヨガ	11:15~12:00 GROUP CENTERGY
12:00							特別レッスン 12:20~13:05 筋膜リリースストレッチ
13:00				ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 12:45~13:30 ILEXリフレッシュヨガ	特別レッスン 13:00~13:45 筋膜リリースストレッチ	
14:00			特別レッスン 13:30~14:15 陰ヨガ				
15:00			特別レッスン 14:30~15:15 筋膜リリースストレッチ	14:15~15:00 身体改善ヨガ			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	ソフトHOT 19:15~20:00 ILEXリフレッシュヨガ						19:45~20:30 GROUP CENTERGY
21:00	ソフトHOT 20:30~21:15 ILEXパワーヨガ						特別レッスン 21:00~21:45 筋膜リリースストレッチ
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。

