

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							
11:00	特別レッスン 10:30~11:30 ライフUPヨガ		特別レッスン 10:30~11:15 デトックスヨガ	特別レッスン 10:30~11:30 ライフUPヨガ	10:30~11:15 身体改善ヨガ	10:30~11:15 身体改善ヨガ	特別レッスン 10:30~11:15 肩こり、巻き肩解消ヨガ
12:00	女性限定 11:50~12:10 Beauty Line		特別レッスン 11:45~12:30 筋膜リリースロング	特別レッスン 11:50~12:15 HIITトレーニング	特別レッスン 11:45~12:45 Group Centergy	特別レッスン 11:45~12:45 Group Centergy	特別レッスン 11:45~12:30 筋膜リリースロング
13:00			特別レッスン 13:00~13:45 フィットネスフラ	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	特別レッスン 13:15~13:40 HIITトレーニング	特別レッスン 13:15~13:40 HIITトレーニング	特別レッスン 13:15~14:00 デトックスヨガ
14:00	特別レッスン 13:15~14:00 肩こり、巻き肩解消ヨガ		特別レッスン 14:15~15:00 ピラティス				
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	ソフトHOT 18:30~19:15 ILEXリフレッシュヨガ						特別レッスン 18:30~19:30 GROUP CENTERGY
20:00	ソフトHOT 19:40~20:25 ILEXパワーヨガ						ソフトHOT 19:50~20:35 ILEXリフレッシュヨガ
21:00	特別レッスン 20:50~21:35 筋膜リリースロング						特別レッスン 20:50~21:50 ライフUP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。

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。

ILEXライフUPヨガ | 強度 ★★★
生まれてから大人になる成長過程をトレーニングに取り入れ、現代人に多いストレスや姿勢の改善を目指します。ココロとカラダの健康を高めて、豊かなライフスタイルを応援するライフUP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。

