

# 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	ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ		特別レッスン 10:30~11:15 ピラティス	ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:15 身体改善ヨガ	特別レッスン 10:30~11:30 ILEXリフレッシュヨガ	特別レッスン 10:30~11:15 筋膜リリースロング
12:00	特別レッスン 11:45~12:30 ひたすら太陽礼拝	特別レッスン 11:30~12:30 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXパワーヨガ	11:45~12:30 GROUP CENTERGY	特別レッスン 11:45~12:30 ピラティス	11:45~12:30 GROUP CENTERGY
13:00	特別レッスン 13:00~13:45 寝ヨガ	特別レッスン 13:00~14:00 GROUP CENTERGY			ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ		特別レッスン 13:00~13:45 ポールヨガ
14:00							
15:00		特別レッスン 14:30~14:55 HIITトレーニング					
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	特別レッスン 19:00~19:45 ピラティス						特別レッスン 19:00~20:00 ILEXリフレッシュヨガ
20:00	ソフトHOT 20:00~20:45 ILEXリフレッシュヨガ						
21:00	特別レッスン 21:00~22:00 GROUP CENTERGY						特別レッスン 20:30~21:15 ピラティス
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。

**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。

