

アイレクス・ライト +24 豊川国府 2024年6月レッスンスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ | 10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ | ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ | | 10:30~11:15 GROUP CENTERGY | 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 |
| 12:00 | ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXパワーヨガ | 11:45~12:30 GROUP CENTERGY | ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXパワーヨガ | | ソフトHOT 11:45~12:30 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 |
| 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ライフUPヨガ | ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ | | 13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ | 13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ | ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT 19:15~20:00 ILEXリフレッシュヨガ | 19:00~19:45 GROUP CENTERGY | | ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXパワーヨガ | | |
| 20:00 | 20:00~20:45 GROUP CENTERGY | | ソフトHOT 20:00~20:45 ILEXリフレッシュヨガ | | 20:00~20:45 ILEXリフレッシュヨガ | | |
| 21:00 | 21:00~21:30 筋膜リリースストレッチ | ソフトHOT 20:30~21:15 ILEXパワーヨガ | ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXパワーヨガ | | 21:00~21:45 GROUP CENTERGY | | |
| 22:00 | | | | | | | |

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。
- 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。

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。

ソフトHOT
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。

ソフトHOT
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。

ソフトHOT
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。

ソフトHOT
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。

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。

