

# アイレクス・ライト +24 名古屋天白 2024年7月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15~11:00	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXパワーヨガ		10:15~11:00 身体改善ヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ
11:30~12:00	筋膜リリースストレッチ				11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ		
11:30~12:15		GROUP CENTERGY	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ			ソフトHOT ILEXパワーヨガ	11:30~12:15 マーシャルフローヨガ
13:15~14:00	ソフトHOT ILEXパワーヨガ				ソフトHOT ILEXパワーヨガ		
14:00~14:45		ソフトHOT ILEXパワーヨガ	GROUP CENTERGY				13:15~14:00 GROUP CENTERGY
14:30~15:15						ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	
18:45~19:30	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXパワーヨガ			18:45~19:30 GROUP CENTERGY		
19:30~20:15			19:30~20:15 身体改善ヨガ				
19:50~20:35	ソフトHOT ILEXパワーヨガ	GROUP CENTERGY			ソフトHOT ILEXパワーヨガ		
21:00~21:45	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	GROUP CENTERGY		ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ		

**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。
- 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 ★★★  
 強くし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。

---

**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。

---

**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。

---

**マーシャルフローヨガ** | 強度 ★★★  
 ヨガと格闘技を融合した新感覚ヨガ。  
 音楽に合わせてカラダを動かすフローヨガです！

**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。

