

アイレクス・ライト +24 名古屋八事 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 パワーヨガ	10:15~11:00 身体改善ヨガ		10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT ILEX パワーヨガ	10:15~11:00 身体改善ヨガ
11:00							
11:30~12:15	ソフトHOT ILEX パワーヨガ	11:30~12:15 身体改善ヨガ	ソフトHOT ILEX パワーヨガ		ソフトHOT 11:15~12:00 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:15 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEX パワーヨガ
12:00							
12:30~13:15					12:30~13:15 GROUP CENTERGY		
13:00							
13:15~14:00	マーシャルフローヨガ	13:15~14:00 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 13:45~14:30 ILEX パワーヨガ	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ
14:00							
14:15~14:35	女性限定 Beauty Line						
15:00							
15:00~15:30					15:00~15:30 筋膜リリースストレッチ		14:30~15:15 GROUP CENTERGY
16:00							
16:00~16:30							ソフトHOT 15:45~16:30 ILEXリフレッシュヨガ
17:00							
18:00							
18:50~19:35	ソフトHOT ILEXパワーヨガ	ソフトHOT ILEXパワーヨガ	18:50~19:35 GROUP CENTERGY		ソフトHOT 18:50~19:35 ILEXリフレッシュヨガ		
19:00							
19:55~20:40	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	19:55~20:40 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 19:55~20:40 ILEXリフレッシュヨガ		19:55~20:40 GROUP CENTERGY		
20:00							
21:00~21:45	ソフトHOT ILEXパワーヨガ	21:00~21:30 筋膜リリースストレッチ	21:00~21:45 マーシャルフローヨガ		21:00~21:45 身体改善ヨガ		
22:00							

女性限定



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。短時間でトレーニングをしたい方、一人でのトレーニングが苦手な方、初めての方におすすめです。

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 ★★
ヨガと格闘技を組み合わせた新感覚なヨガです。一緒に汗を流しましょう!

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。

