

# アイレクス・ライト +24 岡崎北 2024年7月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	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	10:30~11:15 ILEX パワーヨガ		10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:15 GROUP CENTERGY
12:00	12:00~12:45 身体改善ヨガ	12:00~12:45 GROUP CENTERGY	12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ		12:00~12:45 身体改善ヨガ	11:00~11:45 GROUP CENTERGY	11:40~12:25 身体改善ヨガ
14:00	14:00~14:45 ILEX パワーヨガ	14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ	14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ		14:00~14:45 ILEX パワーヨガ	14:15~15:00 ILEXリフレッシュヨガ	14:15~15:00 ILEX パワーヨガ
18:00							
19:00	18:45~19:30 GROUP CENTERGY	18:45~19:30 ILEXリフレッシュヨガ	18:45~19:30 ILEX パワーヨガ				
20:00	20:00~20:45 ILEX リフレッシュヨガ	20:00~20:45 GROUP CENTERGY	20:00~20:45 ILEX リフレッシュヨガ			19:50~20:35 ILEX パワーヨガ	
21:00	21:05~21:50 ILEX パワーヨガ	21:20~21:50 筋膜リリースストレッチ	21:05~21:50 GROUP CENTERGY		21:05~21:50 身体改善ヨガ		
22:00							

7月5・12日 18:45~19:15  
筋膜リリースストレッチ  
7月19・26日 18:45~19:30  
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。

**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。

