

アイレクス・ライト +24 岡崎戸崎 2024年8月レッスンスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------------|--|
| 10:00 | | | | | | 8/24 リフレッシュヨガ | 8/25 リフレッシュヨガ |
| 10:30~10:50 | 女性限定 THE Peach Hip | 10:30~11:15 ILEXパワーヨガ | 10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ | | 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ | 10:30~11:15 ILEXパワーヨガ | 10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:15~12:00 | ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ | | ソフトHOT 11:20~12:05 ILEXパワーヨガ | | | ソフトHOT 11:35~12:20 ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ or 身体改善ヨガ |
| 12:00 | | 11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ | | | 11:35~12:20 身体改善ヨガ | | |
| 12:30~13:15 | | | ソフトHOT 12:30~13:15 ILEXリフレッシュヨガ | | | | 8/4,8/25 身体改善ヨガ |
| 13:00 | 13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ | 13:00~13:45 GROUP CENTERGY | | | 13:00~13:45 GROUP CENTERGY | 女性限定 13:15~13:35 THE Peach Hip | |
| 14:00 | | | | | | 14:00~14:30 筋膜リリースストレッチ | 14:00~14:45 週替わり |
| 15:00 | 女性限定 THE Peach Hip 強度 ★★ 20分だけのお尻集中フィットネス。女性限定なので周りの目を気にせず、理想のヒップを手に入れることができます。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。 | | | | | | 8/4,8/18 センタジー 8/11 パワーヨガ 8/25 身体改善ヨガ |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 女性限定 19:20~19:40 THE Peach Hip | ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ | 19:00~19:45 GROUP CENTERGY | | 19:10~19:40 筋膜リリースストレッチ | | |
| 20:00 | ソフトHOT 20:00~20:45 ILEXパワーヨガ or 身体改善ヨガ | 20:05~20:50 身体改善ヨガ | ソフトHOT 20:05~20:50 ILEXリフレッシュヨガ | | ソフトHOT 20:00~20:45 ライフUPヨガ | | |
| 21:00 | 8/5,8/26 身体改善ヨガ | | | | | | |
| 21:05~21:35 | 筋膜リリースストレッチ | 21:10~21:55 GROUP CENTERGY | 21:10~21:40 筋膜リリースストレッチ | | 21:05~21:50 身体改善ヨガ | | |
| 22:00 | | | | | | | |

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。

- #### 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。

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。

