

# アイレクス・ライト +24 岡崎戸崎 お盆特別レッスンスケジュール



	8月12日(月祝)	8月13日(火)	8月14日(水)	8/15	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)
10:00							
10:30~11:00	特別レッスン 筋膜リリースストレッチ	特別レッスン ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ		特別レッスン アロマリフレッシュヨガ	特別レッスン ウエストシェイプヨガ	10:30~11:15 身体改善ヨガ
11:00							
11:30~12:30	特別レッスン GROUP CENTERGY バックナンバー60分	特別レッスン 11:40~12:25 腸活ヨガ	特別レッスン 11:20~12:05 GROUP CENTERGY バックナンバー		11:35~12:20 身体改善ヨガ	ソフトHOT 11:35~12:20 ILEXリフレッシュヨガ	特別レッスン 11:45~12:30 リラックスヨガ
12:00							
12:30~13:00	特別レッスン 13:00~14:00 パーソナルトレーナーによる ボディメイクセミナー	特別レッスン 13:00~13:45 GROUP CENTERGY バックナンバー	特別レッスン 12:30~13:00 ピラティス30				
13:00						特別レッスン 13:45~14:30 筋膜リリースストレッチ ロング	
14:00							14:00~14:45 GROUP CENTERGY
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	特別レッスン 19:00~19:45 ウエストシェイプヨガ		19:10~19:40 筋膜リリースストレッチ		
20:00		特別レッスン 20:05~20:45 姿勢改善セミナー	特別レッスン 20:05~20:50 アロマリフレッシュヨガ		ソフトHOT 20:00~20:45 ライフUPヨガ		
21:00		特別レッスン 21:05~21:50 GROUP CENTERGY	特別レッスン 21:10~21:40 アロマ筋膜リリースストレッチ				
22:00					21:05~21:55 身体改善ヨガ		

### プログラム紹介

**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。

**筋膜リリースストレッチ** | 強度 ★  
ストレッチボ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。

**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。

**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5分以降は、ご参加いただけません。
  - 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。

