

# アイレクス・ライト +24 日進赤池 2024年 8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 身体改善ヨガ		10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:15 身体改善ヨガ	10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ
12:00	11:40~12:10 筋膜リリースストレッチ	11:30~11:50 THE Peach Hip	11:40~12:00 Beauty Line		11:40~12:25 ILEXリフレッシュヨガ	11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ
13:00		12:15~13:00 ILEXパワーヨガ	12:30~13:15 ILEXリフレッシュヨガ			13:00~13:45 ILEXパワーヨガ	
14:00					13:30~14:15 GROUP CENTERGY		
15:00					8/2のみ リフレッシュヨガ		14:30~15:15 GROUP CENTERGY
16:00	 <p><b>女性限定</b> <b>THE Peach Hip</b> 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。</p>		 <p><b>女性限定</b> <b>Beauty Line</b> 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。</p>				
19:00	18:50~19:35 GROUP CENTERGY	19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ	18:30~19:15 ILEXリフレッシュヨガ		19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ		
20:00	19:55~20:40 ILEXリフレッシュヨガ	19:50~20:35 身体改善ヨガ	19:35~20:20 GROUP CENTERGY		20:05~20:50 ILEXパワーヨガ		
21:00	21:00~21:45 身体改善ヨガ	21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	20:40~21:25 ILEXリフレッシュヨガ		21:10~21:40 筋膜リリースストレッチ		
22:00							

### 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。

