

アイレクス・ライト +24 日進赤池 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							
10:30~11:15	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ		10:30~11:15 身体改善ヨガ		特別レッスン 10:30~11:15 優しいヨガ	10:30~11:15 身体改善ヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ
11:00		ソフトHOT 11:00~11:45 ILEXリフレッシュヨガ					
11:40~12:25	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ		特別レッスン 11:40~11:25 GROUP CENTERGY		ソフトHOT 11:40~12:25 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	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ
12:00		特別レッスン 12:15~13:00 バレエエクササイズ					
12:45~13:30		ソフトHOT 12:45~13:30 ILEXリフレッシュヨガ					
13:00					特別レッスン 13:30~14:15 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXパワーヨガ	
14:00							
15:00					優しいヨガ ヨガブロックを使用し、座位や仰向けのポーズが中心です。リラックスしながら全身を伸ばしたり、体幹を意識したりしながら、心と身体の調和を促進しましょう!		14:30~15:15 GROUP CENTERGY
16:00							
17:00							
18:00							
18:30~19:15			ソフトHOT 18:30~19:15 ILEXリフレッシュヨガ				
19:00		特別レッスン 18:50~19:35 筋膜リリースストレッチ ロング			ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ		
19:35~20:20							
19:55~20:40		19:55~20:40 身体改善ヨガ					
20:00			特別レッスン 19:35~20:20 GROUP CENTERGY		ソフトHOT 20:05~20:50 ILEXパワーヨガ		
21:00		ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ					
21:40~21:25			特別レッスン 20:40~21:25 アロマリフレッシュヨガ				
21:10~21:40							
22:00							

プログラム紹介

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。

ILEXパワーヨガ | 強度 ★★★
強く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。

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。

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。

- ### 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。

