

# アイレクス・ライト +24 豊川国府 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<br>ILEXリフレッシュヨガ                | 10:30~11:00<br>筋膜リリースストレッチ            | 特別レッスン<br>10:30~11:15<br>小顔ヨガ        |      | 10:30~11:15<br>GROUP CENTERGY                      | ソフトHOT<br>10:30~11:15<br>ILEXリフレッシュヨガ | 10:30~11:15<br>身体改善ヨガ                 |
| 11:00       |                                       |                                       |                                      |      |  |                                       |                                       |
| 11:45~12:30 | ソフトHOT<br>ILEXパワーヨガ                   | 11:45~12:30<br>GROUP CENTERGY         | 11:45~12:15<br>GROUP CENTERGY        |      | ソフトHOT<br>11:45~12:30<br>ILEXリフレッシュヨガ              | ソフトHOT<br>11:45~12:30<br>ILEXパワーヨガ    | 11:45~12:30<br>GROUP CENTERGY         |
| 12:00       |                                       |                                       |                                      |      |  |                                       |                                       |
| 13:00~13:45 | ソフトHOT<br>ILEXリフレッシュヨガ                | 特別レッスン<br>13:00~13:45<br>ポールヨガ        | 特別レッスン<br>13:00~13:45<br>Beauty Line |      | 特別レッスン<br>13:00~14:00<br>Group Centergy            | 13:00~13:30<br>筋膜リリースストレッチ            | ソフトHOT<br>13:00~13:45<br>ILEXリフレッシュヨガ |
| 13:00       |                                       |                                       |                                      |      |  |                                       |                                       |
| 14:00       |                                       |                                       |                                      |      |  |                                       |                                       |
| 15:00       |                                       |                                       |                                      |      |  |                                       |                                       |
| 16:00       |                                       |                                       |                                      |      |  |                                       |                                       |
| 17:00       |                                       |                                       |                                      |      |  |                                       |                                       |
| 18:00       |                                       |                                       |                                      |      |  |                                       |                                       |
| 19:00       | ソフトHOT<br>19:00~19:45<br>ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT<br>19:15~20:00<br>ILEXリフレッシュヨガ | 19:00~19:45<br>GROUP CENTERGY        |      | 特別レッスン<br>18:30~19:30<br>Group Centergy<br>バックナンバー |                                       |                                       |
| 19:00       |                                       |                                       |                                      |      |  |                                       |                                       |
| 20:00       | 20:00~20:45<br>GROUP CENTERGY         | 特別レッスン<br>20:30~21:15<br>ピラティス        |                                      |      | ソフトHOT<br>20:00~20:45<br>ILEXリフレッシュヨガ              |                                       |                                       |
| 20:00       |                                       |                                       |                                      |      |  |                                       |                                       |
| 21:00       | 21:00~21:30<br>筋膜リリースストレッチ            |                                       | ソフトHOT<br>21:00~21:45<br>ILEXパワーヨガ   |      | 特別レッスン<br>21:00~21:45<br>Group Centergy<br>バックナンバー |                                       |                                       |
| 21:00       |                                       |                                       |                                      |      |  |                                       |                                       |
| 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。

**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。

