

アイレクス・ライト +24 豊田陣中 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	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXパワーヨガ		ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ		特別レッスン 10:30~11:15 ポールヨガ
11:00	特別レッスン 11:30~12:15 ピラティス&ヨガ	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ		特別レッスン 11:30~12:30 GROUP CENTERGY	特別レッスン 11:30~12:15 ホット身体改善ヨガ	ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ
12:00						ソフトHOT 12:45~13:30 ILEXパワーヨガ	特別レッスン 13:00~13:45 コアヨガ
13:00	特別レッスン 13:15~14:00 フローヨガ	特別レッスン 13:15~14:15 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ		13:15~14:00 身体改善ヨガ		
14:00							
15:00						14:15~15:00 GROUP CENTERGY	
16:00						15:30~16:00 筋膜リリースストレッチ	
17:00							
18:00							
19:00		ソフトHOT 18:45~19:30 ILEXパワーヨガ	特別レッスン 18:45~19:30 フローヨガ				
20:00		特別レッスン 19:50~20:35 ホット身体改善ヨガ	特別レッスン 19:50~20:35 太陽礼拝ヨガ(常温)		ソフトHOT 19:30~20:15 ILEXリフレッシュヨガ		
21:00		ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	特別レッスン 20:55~21:40 リラックスヨガ		特別レッスン 21:00~21:45 ホット身体改善ヨガ		
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。

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。

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。

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。

