

アイレクス・ライト +24 豊田陣中 2024年8月レッスンスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:15~11:00 | ソフトHOT ILEXパワーヨガ | ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT ILEXパワーヨガ | | ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ | | ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ |
| 11:30~12:15 | ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ | 11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ | ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ | | 11:30~12:15 GROUP CENTERGY | 11:30~12:15 身体改善ヨガ | ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXパワーヨガ |
| 13:15~14:00 | ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ | 13:15~14:00 GROUP CENTERGY | ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ | | 13:15~14:00 身体改善ヨガ | ソフトHOT 12:45~13:30 ILEXパワーヨガ | ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ |
| 14:15~15:00 | | | | | | 14:15~15:00 GROUP CENTERGY | |
| 15:30~16:00 | | | | | | 15:30~16:00 筋膜リリースストレッチ | |
| 18:45~19:30 | ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT ILEXパワーヨガ | ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ | | | | |
| 19:50~20:35 | 19:50~20:35 GROUP CENTERGY | 19:50~20:35 身体改善ヨガ | ソフトHOT 19:50~20:35 ILEXパワーヨガ | | | ソフトHOT 19:30~20:15 ILEXリフレッシュヨガ | |
| 21:00~21:45 | | ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT 20:55~21:40 ILEXリフレッシュヨガ | | 21:00~21:45 身体改善ヨガ | | |

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。

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。

