

アイレクス・ライト +24 名古屋天白 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リフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXパワーヨガ		10:15~11:00 身体改善ヨガ	ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ
11:30~12:00	筋膜リリースストレッチ				11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ		
11:30~12:15		GROUP CENTERGY	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ			ソフトHOT 11:35~12:20 ILEXパワーヨガ	11:30~12:15 マーシャルフローヨガ
13:15~14:00	ソフトHOT ILEXパワーヨガ				ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXパワーヨガ		
13:15~14:00						13:15~14:00 身体改善ヨガ	13:15~14:00 GROUP CENTERGY
14:00~14:45		ソフトHOT ILEXパワーヨガ					
14:00~14:45			GROUP CENTERGY				
14:30~15:15						ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	
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					
18:45~19:30					18:45~19:30 GROUP CENTERGY		
19:30~20:15							
19:30~20:15	ソフトHOT 身体改善ヨガ						
19:50~20:35	ソフトHOT ILEXパワーヨガ					ソフトHOT 19:50~20:35 ILEXパワーヨガ	
19:50~20:35		GROUP CENTERGY					
21:00~21:45	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ					
21:00~21:45			21:00~21:45 GROUP CENTERGY			ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	

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。

マーシャルフローヨガ | 強度 ★★★
 ヨガと格闘技を融合した新感覚ヨガ。
 音楽に合わせてカラダを動かすフローヨガです！

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。

