

# アイレクス・ライト +24 豊橋藤沢 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 | <b>ソフトHOT</b><br>10:15~11:00<br>ILEXリフレッシュヨガ   | 10:15~10:45<br>筋膜リリースストレッチ                | 10:15~11:00<br>身体改善ヨガ                     |      | <b>ソフトHOT</b><br>10:15~11:00<br>ILEXパワーヨガ      | <b>特別レッスン</b><br>10:15~11:00<br>ホット身体改善ヨガ      | 10:15~10:45<br>筋膜リリースストレッチ                   |
| 11:00 | <b>特別レッスン</b><br>11:30~12:15<br>アロマ筋膜リリースストレッチ | <b>ソフトHOT</b><br>11:30~12:15<br>ILEXパワーヨガ | <b>特別レッスン</b><br>11:30~12:15<br>シャイプアップヨガ |      | <b>ソフトHOT</b><br>11:30~12:15<br>ILEXリフレッシュヨガ   | <b>ソフトHOT</b><br>11:30~12:15<br>GROUP CENTERGY | <b>ソフトHOT</b><br>11:30~12:15<br>ILEXパワーヨガ    |
| 12:00 | <b>特別レッスン</b><br>13:15~14:00<br>アロマヨガ          | <b>特別レッスン</b><br>13:15~14:00<br>アロマヨガ     | <b>特別レッスン</b><br>13:15~14:00<br>骨盤底筋ヨガ    |      | <b>ソフトHOT</b><br>13:15~14:00<br>GROUP CENTERGY | <b>ソフトHOT</b><br>13:15~14:00<br>ILEXリフレッシュヨガ   | <b>ソフトHOT</b><br>13:00~13:45<br>ILEXリフレッシュヨガ |
| 13:00 |  |   |   |      |  | <b>特別レッスン</b><br>15:00~15:45<br>骨盤底筋ヨガ         |  |
| 14:00 |  |   |   |      |  |  |  |
| 15:00 |  |   |   |      |  |  |  |
| 16:00 |  |   |   |      |  |  |  |
| 17:00 |  |   |   |      |  |  |  |
| 18:00 |  |   | <b>特別レッスン</b><br>18:30~19:15<br>ホット身体改善ヨガ |      | <b>特別レッスン</b><br>18:45~19:30<br>シャイプアップヨガ      |  |  |
| 19:00 |  | 19:45~20:15<br>筋膜リリースストレッチ                | 19:35~20:20<br>GROUP CENTERGY             |      | <b>特別レッスン</b><br>20:00~20:45<br>顔ヨガ            |  |  |
| 20:00 |  | 20:45~21:30<br>GROUP CENTERGY             |   |      |  |  |  |
| 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、むくみや冷へ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。

**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。

