

# アイレクス・ライト +24 蒲郡三谷 2024年 9月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:15 ILEX パワーヨガ	10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:15 身体改善ヨガ		10:30~11:15 ILEXライフUPヨガ	10:30~11:15 ILEXライフUPヨガ	10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ
12:00	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	11:45~12:15 筋膜リリースストレッチ	11:45~12:30 ILEXライフUPヨガ		11:45~12:15 筋膜リリースストレッチ	11:45~12:30 ILEX パワーヨガ	11:45~12:30 GROUP CENTERGY
13:00	12:30~13:15 ILEXリフレッシュヨガ						13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ
14:00		13:15~14:00 ILEX パワーヨガ	13:15~14:00 GROUP CENTERGY		13:15~14:00 GROUP CENTERGY	13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:30~19:15 ILEX リフレッシュヨガ	18:30~19:15 GROUP CENTERGY	18:20~19:05 ILEX リフレッシュヨガ		18:30~19:15 ILEX パワーヨガ		
20:00	19:40~20:25 ILEX パワーヨガ	19:45~20:30 ILEXライフUPヨガ	19:20~20:05 GROUP CENTERGY		19:45~20:30 ILEX リフレッシュヨガ		
21:00	20:45~21:30 GROUP CENTERGY	20:45~21:30 ILEX リフレッシュヨガ	20:20~21:05 ILEX パワーヨガ		20:50~21:35 ILEX パワーヨガ		
22:00			21:20~21:50 筋膜リリースストレッチ				

### 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。

**ソフトHOT**  
**ILEXライフUPヨガ** | 強度 ★★★  
 生まれてから大人になる成長過程をトレーニングに取り入れ、現代人に多いストレスや姿勢の改善を目指します。ココロとカラダの健康を高めて、豊かなライフスタイルを応援するライフUPヨガです。

**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。

**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。

