

アイレクス・ライト +24 岡崎北 2024年 10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リフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:15 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:15 GROUP CENTERGY
12:00	12:00~12:45 身体改善ヨガ	12:00~12:45 GROUP CENTERGY	12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ		12:00~12:45 身体改善ヨガ	11:00~11:45 GROUP CENTERGY	11:40~12:25 身体改善ヨガ
13:00			13:00~13:30 ピラティス30				10/13(金)のみ 筋膜リリースストレッチ
14:00	14:00~14:45 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		14:00~14:45 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	14:15~15:00 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	14:15~15:00 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>
15:00							
16:00		週替わり 10/1(火) ピラティス 10/8(火) ピラティス 10/15(火) GROUP CENTERGY 10/22(火) 筋膜リリース(21:20~21:50) 10/29(火) 筋膜リリース(21:20~21:50)					
17:00							
18:00							
19:00	18:45~19:30 ILEX リフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	18:45~19:30 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	18:45~19:30 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		18:45~19:15 筋膜リリースストレッチ		
20:00	20:00~20:45 ピラティス45	20:00~20:45 ILEX リフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	20:00~20:45 ILEX リフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		20:00~20:45 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		
21:00	21:05~21:50 筋膜リリースストレッチ	21:05~21:50 週替わり	21:05~21:50 GROUP CENTERGY		21:05~21:50 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		
22:00					10/18(金)のみ GROUP CENTERGY		

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。

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。

ILEX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。

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。

ピラティス | 強度 ★★
 インナーマッスルを中心に鍛えていくエクササイズ。背骨や骨盤の位置を正しく整えて、姿勢の改善をサポートし美しい身体のラインを作ります。

プログラム参加時の注意事項

- スタジオへは、スタッフの案内後にご入室ください。
- レッスン開始後は、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。
- 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。
- ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルは20分前までマイページにて承ります。

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。

