

アイレクス・ライト +24 蒲郡三谷 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 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		10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ	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		11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	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 ILEX リフレッシュヨガ	18:30~19:15 GROUP CENTERGY		18:30~19:15 ILEXライフUPヨガ		
20:00	19:40~20:25 ILEX パワーヨガ	19:45~20:30 GROUP CENTERGY	19:45~20:30 ILEX パワーヨガ		19:45~20:30 ILEX リフレッシュヨガ		
21:00	20:45~21:30 GROUP CENTERGY	21:00~21:45 ILEXライフUPヨガ	21:00~21:45 ILEX リフレッシュヨガ		21:00~21:45 ピラティス		
22:00							

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。

