

# アイレクス・ライト +24 名古屋八事 2024年 10月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:15~11:00 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:15~11:00 身体改善ヨガ		10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	10:15~11:00 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	10:15~11:00 身体改善ヨガ
11:00	11:30~12:15 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	11:30~12:15 身体改善ヨガ	11:30~12:15 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>		11:15~12:00 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	11:30~12:15 GROUP CENTERGY	11:30~12:15 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>
12:00					12:30~13:15 GROUP CENTERGY		
13:00	13:15~14:00 マーシャルフローヨガ	13:15~14:00 GROUP CENTERGY	13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		13:45~14:30 ILEX パワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	13:15~13:45 筋膜リリースストレッチ
14:00	14:15~14:35 Beauty Line <small>女性限定</small>						14:30~15:15 GROUP CENTERGY
15:00					15:00~15:30 筋膜リリースストレッチ		
16:00	<div data-bbox="192 1039 1172 1417" data-label="Complex-Block"> <p><b>女性限定</b></p>  <p><b>Beauty Line</b></p> <p>強度 ★★ トレーニングチューブを使用して、20分間で女性が気になる部位を中心にトレーニングを行います。短時間でトレーニングをしたい方、一人でのトレーニングが苦手な方、初めての方におすすめです。</p> </div>						15:45~16:30 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>
17:00							
18:00							
19:00	18:50~19:35 ILEXパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	18:50~19:35 ILEXパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	18:50~19:35 GROUP CENTERGY		18:50~19:35 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		
20:00	19:55~20:40 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>	19:55~20:40 GROUP CENTERGY	19:55~20:40 ILEXリフレッシュヨガ <small>ソフトHOT</small>		19:55~20:40 GROUP CENTERGY		
21:00	21:00~21:45 ILEXパワーヨガ <small>ソフトHOT</small>	21:00~21:30 筋膜リリースストレッチ	21:00~21:45 マーシャルフローヨガ		21:00~21:45 身体改善ヨガ		
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。

---

**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 ★★  
ヨガと格闘技を組み合わせた新感覚なヨガです。一緒に汗を流しましょう!

### 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。

