

アイレクス・ライト +24 豊橋藤沢 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	10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	10:15~11:00 身体改善ヨガ		10:15~11:00 ILEXパワーヨガ	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
11:30	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:15 ILEXパワーヨガ		11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:15 GROUP CENTERGY	11:30~12:15 ILEXパワーヨガ
13:15	13:15~14:00 GROUP CENTERGY	13:00~13:45 ILEXパワーヨガ	13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ		13:15~14:00 GROUP CENTERGY	13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ
15:00						15:00~15:45 ILEXパワーヨガ	
18:45	18:45~19:30 ILEXリフレッシュヨガ		18:30~19:15 身体改善ヨガ		18:45~19:30 ILEXパワーヨガ		
19:55	19:55~20:40 ILEXパワーヨガ	19:45~20:15 筋膜リリースストレッチ	19:35~20:20 GROUP CENTERGY		20:00~20:45 ILEXリフレッシュヨガ		
21:00	21:00~21:45 GROUP CENTERGY	21:00~21:45 身体改善ヨガ					

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。

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。

ソフトHOT
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
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。

ソフトHOT
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。

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。

