

# アイレクス・ライト +24 豊川国府 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	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ		10:30~11:15 GROUP CENTERGY	10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ
12:00	11:45~12:30 ILEXパワーヨガ	11:45~12:30 GROUP CENTERGY	11:45~12:15 GROUP CENTERGY		11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ	11:45~12:30 ILEXパワーヨガ	11:45~12:30 筋膜リリースストレッチ
13:00	13:00~13:45 身体改善ヨガ	13:00~13:45 ILEXライフUPヨガ	13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ		13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ	13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ	13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ	19:15~20:00 ILEXリフレッシュヨガ	18:30~19:15 ILEXリフレッシュヨガ		19:00~19:45 ILEXパワーヨガ		
20:00	20:00~20:45 GROUP CENTERGY		19:45~20:30 筋膜リリースストレッチ		20:00~20:45 ILEXリフレッシュヨガ		
21:00	21:00~21:30 筋膜リリースストレッチ	20:30~21:15 ピラティス	21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ		21:00~21:45 GROUP CENTERGY		
22:00							

**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。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
- 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**  
**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。

**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。

