

アイレクス・ライト +24 岡崎戸崎 2024年 11月レッスンスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXパワーヨガ | ソフトHOT 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 | | ソフトHOT 10:30~11:15 ILEX パワーヨガ | ソフトHOT 10:30~11:15 ILEX パワーヨガ | ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ |
| 12:00 | ソフトHOT 11:35~12:20 ILEXリフレッシュヨガ | 11:40~12:25 ピラティス | 11:20~12:05 GROUP CENTERGY | | ソフトHOT 11:35~12:20 ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT 11:30~12:15 ILEX パワーヨガ |
| 13:00 | | | ソフトHOT 12:30~13:15 ILEXリフレッシュヨガ | | 12:45~13:15 ピラティス | | 12:40~13:25 ピラティス |
| 14:00 | | ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXパワーヨガ | | | | 女性限定 14:00~14:20 THE Peach Hip | |
| 15:00 | 14:00~14:45 GROUP CENTERGY | | | | | 14:45~15:15 筋膜リリースストレッチ | 15:00~15:45 週替わり |
| 16:00 | <div data-bbox="201 1056 1181 1444" data-label="Complex-Block"> <p>女性限定</p>  <h2>THE Peach Hip</h2> <p>強度 ★★ 20分だけのお尻集中フィットネス。女性限定なので周りの目を気にせず、理想のヒップを手に入れることができます。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> | | | | | | 3.10日 身体改善ヨガ 17.24日 パワーヨガ |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 女性限定 19:20~19:40 THE Peach Hip | ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT 19:05~19:50 ILEXパワーヨガ | | 19:10~19:40 筋膜リリースストレッチ | | |
| 20:00 | 20:00~20:45 週替わり | 20:00~20:45 身体改善ヨガ | ソフトHOT 20:05~20:50 ILEXリフレッシュヨガ | | ソフトHOT 20:00~20:45 ライフUPヨガ | | |
| 21:00 | 11.25日 GROUP CENTERGY 18日 身体改善ヨガ | ソフトHOT 21:05~21:50 ILEXパワーヨガ | 21:10~21:55 GROUP CENTERGY | | 21:05~21:55 身体改善ヨガ | | |
| 22:00 | 21:10~21:40 筋膜リリースストレッチ | | | | | | |

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。

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。

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
- 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。

