

# 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	13:15~13:45 筋膜リリースストレッチ	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><b>女性限定</b></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。

