

アイレクス・ライト +24 豊橋東田 2025年1月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15	ソフトHOT 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	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ		10:15~11:00 身体改善ヨガ	ソフトHOT 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
11:00		11:05~11:50 GROUP CENTERGY					
11:30	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ		11:30~12:15 GROUP CENTERGY	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ
12:00		ソフトHOT 12:10~12:55 ILEXリフレッシュヨガ					
13:00	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ					ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 12:45~13:30 ILEXリフレッシュヨガ
14:00	14:15~14:45 筋膜リリースストレッチ		ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ		13:30~14:15 週替わり		
15:00						14:15~15:00 身体改善ヨガ	
16:00	<div data-bbox="231 1010 1041 1360" data-label="Complex-Block"> <p>バースタイルピラティス</p>  <p>癖になってしまった姿勢を修正していきます。呼吸に意識をむけ、専用のバーを使用しながら心も体もリセットします。いつまでも美しくあり続けたい女性にオススメです。</p> </div>						
17:00							
18:00							
18:45	18:45~19:15 筋膜リリースストレッチ						
19:00	ソフトHOT 19:35~20:20 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ			女性限定 19:00~19:30 バースタイルピラティス	
20:00	ソフトHOT 20:10~20:55 GROUP CENTERGY		ソフトHOT 20:10~20:55 ILEXパワーヨガ		19:50~20:35 GROUP CENTERGY		
21:00	ソフトHOT 20:40~21:25 ILEXリフレッシュヨガ					ソフトHOT 20:55~21:40 ILEXリフレッシュヨガ	
22:00		女性限定 21:15~21:45 バースタイルピラティス					
		21:15~21:45 筋膜リリースストレッチ					
					1月17日(金) 21:00~21:30 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。

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。

