

アイレクス・ライト +24 名古屋天白 2025年 1月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30	10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~11:00 ILEXパワーヨガ		10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:15 ILEXパワーヨガ	10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ
11:00							
11:30	11:30~12:15 ILEXパワーヨガ	11:15~12:00 ピラティス	11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ		11:15~12:00 ILEXパワーヨガ	11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:15 身体改善ヨガ
12:00							
12:45	12:45~13:15 筋膜リリースストレッチ	12:45~13:30 ILEXリフレッシュヨガ			12:30~13:15 ILEXリフレッシュヨガ		
13:00							
14:00	14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ	14:00~14:45 GROUP CENTERGY	14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ		14:00~14:45 身体改善ヨガ	14:30~15:15 ILEXリフレッシュヨガ	14:00~14:45 GROUP CENTERGY
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ	19:00~19:45 ILEX パワーヨガ	19:00~19:45 ピラティス		18:45~19:30 ILEX パワーヨガ		
20:00	19:50~20:35 ILEX パワーヨガ	20:00~20:45 ILEX リフレッシュヨガ	20:00~20:45 身体改善ヨガ		19:45~20:30 ILEX リフレッシュヨガ		
21:00	21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	21:00~21:45 身体改善ヨガ	21:00~21:45 GROUP CENTERGY		20:45~21:30 ピラティス		
22:00							

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。

マーシャルフローヨガ | 強度 ★★★
 ヨガと格闘技を融合した新感覚ヨガ。音楽に合わせてカラダを動かすフローヨガです！

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。

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。

- ### 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。

