

# アイレクス・ライト +24 豊橋藤沢 2025年1月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15~11:00	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~10:45 GROUP CENTERGY	10:15~11:00 身体改善ヨガ		ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXパワーヨガ	10:15~11:00 身体改善ヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXパワーヨガ
11:30~12:00	11:30~12:00 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	女性限定 11:30~12:00 バースタイルピラティス		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:15 GROUP CENTERGY	11:30~12:15 身体改善ヨガ
13:15~14:00	13:15~14:00 GROUP CENTERGY	女性限定 13:00~13:30 バースタイルピラティス	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXパワーヨガ		13:15~14:00 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ
13:15~13:45	13日のみ 13:15~13:45						
15:00~15:30						女性限定 15:00~15:30 バースタイルピラティス	
16:00~17:00	<div data-bbox="231 1010 1041 1360" data-label="Complex-Block"> <h3>バースタイルピラティス</h3>  <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>						
18:45~19:30	ソフトHOT 18:45~19:30 ILEXリフレッシュヨガ	19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ	女性限定 18:45~19:15 バースタイルピラティス		ソフトHOT 18:45~19:30 ILEXリフレッシュヨガ		
19:35~20:20	ソフトHOT 19:55~20:40 ILEXパワーヨガ	女性限定 20:00~20:30 バースタイルピラティス	19:35~20:20 GROUP CENTERGY		ソフトHOT 19:55~20:40 ILEXパワーヨガ		
20:45~21:15			15日のみ リフレッシュヨガ				
20:50~21:35		20:50~21:35 身体改善ヨガ	20:45~21:15 筋膜リリースストレッチ				
21:00~21:45					ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ		

### 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。

### 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。

**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**  
**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。

