

アイレクス・ライト +24 岡崎戸崎 2025年 1月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:15 ピラティス	10:30~11:15 ILEXパワーヨガ	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ		10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~10:50 THE Peach Hip 女性限定	10:30~11:15 身体改善ヨガ
12:00	11:45~12:30 ILEXパワーヨガ	11:35~12:20 ILEXリフレッシュヨガ	11:20~12:05 GROUP CENTERGY		11:35~12:05 ピラティス	11:10~11:40 筋膜リリースストレッチ	11:35~12:20 GROUP CENTERGY
13:00		13:00~13:45 GROUP CENTERGY	13:00~13:45 ピラティス		12:20~13:05 GROUP CENTERGY	1/25のみ GROUP CENTERGY	
14:00						13:15~14:00 ILEX パワーヨガ	14:00~14:45 ILEX パワーヨガ
15:00						14:20~15:05 ILEXリフレッシュヨガ	
16:00						1/25のみ 身体改善ヨガ	
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リフレッシュヨガ	19:00~19:45 GROUP CENTERGY		19:00~19:45 ILEX パワーヨガ		
20:00	20:00~20:45 GROUP CENTERGY	20:00~20:45 ピラティス	20:10~20:40 筋膜リリースストレッチ		20:00~20:45 ILEXリフレッシュヨガ		
21:00	21:05~21:50 ILEXリフレッシュヨガ	21:05~21:50 身体改善ヨガ	21:00~21:45 マーシャルフローヨガ		21:05~21:50 GROUP CENTERGY		
22:00							

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。

筋膜リリースストレッチ | 強度 ★
 ストレッチボ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。

マーシャルフローヨガ | 強度 ★★
 ヨガと格闘技を組み合わせた新感覚なヨガです。一緒に汗を流しましょう。

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。

