

# アイレクス・ライト +24 日進赤池 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 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:15 身体改善ヨガ		ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:15 身体改善ヨガ	ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ
11:15~11:45	ピラティス	女性限定 11:30~11:50 THE Peach Hip	11:30~12:15 マーシャルフローヨガ		ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ
12:15~12:45	筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 12:15~13:00 ILEXパワーヨガ	1/29 リフレッシュヨガ				
12:45~13:30			ソフトHOT 12:45~13:30 ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT 13:20~14:05 ILEXパワーヨガ	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ
14:00~14:45	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ				ソフトHOT 14:20~15:05 ILEXリフレッシュヨガ		1/19休講
14:30~15:00					1/10 13:00~13:45 リフレッシュヨガ 14:00~14:45 パワーヨガ	14:30~15:00 GROUP CENTERGY	14:30~15:15 マーシャルフローヨガ
14:30~15:15						1/18、25 マーシャルフローヨガ	
19:10~19:40		19:10~19:40 筋膜リリースストレッチ	19:00~19:45 身体改善ヨガ		ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ		
20:00~20:45	マーシャルフローヨガ	20:00~20:45 GROUP CENTERGY	20:00~20:45 マーシャルフローヨガ		ソフトHOT 20:05~20:50 ILEXパワーヨガ		
21:00~21:30	筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ		21:10~21:40 筋膜リリースストレッチ		

**女性限定**



## THE Peach Hip

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。

- ### 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。

