

アイレクス・ライト +24 岡崎北 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 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 ILEX パワーヨガ		10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:15 GROUP CENTERGY
12:00	12:00~12:45 身体改善ヨガ	12:00~12:45 GROUP CENTERGY	12:00~12:45 ILEXリフレッシュヨガ		12:00~12:45 ILEX パワーヨガ	11:00~11:45 GROUP CENTERGY	11:40~12:25 身体改善ヨガ
13:00	1/13(祝月)のみ 12:00~12:45 ピラティス45						
14:00	14:00~14:45 ILEX パワーヨガ	14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ	14:15~15:00 身体改善ヨガ		14:15~15:00 GROUP CENTERGY	13:15~13:45 筋膜リリースストレッチ	14:15~15:00 筋膜リリース&ヨガ
15:00							
16:00						15:30~16:15 ILEX パワーヨガ	15:30~16:00 ピラティス30
17:00						1/25(土)のみ 15:30~16:15 フローヨガ	
18:00	20:00~20:45 週替わり 1/6 パワーヨガ 1/13 なし 1/20 GROUP CENTERGY 1/27 ピラティス45		1/29(水)のみ 18:45~19:30 GROUP CENTERGY		18:15~18:45 ピラティス30		
19:00	18:45~19:30 ILEX リフレッシュヨガ	18:45~19:15 筋膜リリースストレッチ	18:45~19:30 ILEX パワーヨガ		19:15~20:00 ILEXリフレッシュヨガ		
20:00	20:00~20:45 週替わり	20:00~20:45 ILEX パワーヨガ	20:00~20:45 ILEX リフレッシュヨガ		20:15~21:00 ILEX パワーヨガ		
21:00	21:05~21:50 身体改善ヨガ	21:05~21:50 ILEXリフレッシュヨガ	1/29(水)のみ 21:00~21:45 パワーヨガ		21:15~21:45 筋膜リリースストレッチ		
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。

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。

ILEX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。

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。

プログラム参加時の注意事項

- スタジオへは、スタッフの案内後にご入室ください。
- レッスン開始後は、ご参加いただけません。
- 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。
- ご予約はレッスン開始10分前まで、キャンセルは20分前までマイページにて承ります。

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。

