

# アイレクス・ライト +24 豊田陣中 2025年2月レッスンスケジュール

|       | 月                                     | 火                                     | 水                                     | 木 | 金                                     | 土                                  | 日                                     |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| 10:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                    |                                       |
| 10:15 | ソフトHOT<br>10:15~11:00<br>ILEXパワーヨガ    | ソフトHOT<br>10:15~11:00<br>ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT<br>10:15~11:00<br>ILEXリフレッシュヨガ |   | ソフトHOT<br>10:15~11:00<br>ILEXリフレッシュヨガ | ソフトHOT<br>10:30~11:15<br>ILEXパワーヨガ | ソフトHOT<br>10:30~11:15<br>ILEXリフレッシュヨガ |
| 11:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                    |                                       |
| 11:30 | ソフトHOT<br>11:30~12:15<br>ILEXリフレッシュヨガ | 11:30~12:00<br>筋膜リリースストレッチ            | ソフトHOT<br>11:30~12:15<br>ILEXパワーヨガ    |   | 11:30~12:15<br>身体改善ヨガ                 |                                    | ソフトHOT<br>11:45~12:30<br>ILEXパワーヨガ    |
| 12:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       | 11:45~12:30<br>身体改善ヨガ              |                                       |
| 13:00 | ソフトHOT<br>13:15~14:00<br>ILEXリフレッシュヨガ | 13:15~14:00<br>GROUP CENTERGY         | ソフトHOT<br>13:15~14:00<br>ILEXリフレッシュヨガ |   | 13:15~14:00<br>GROUP CENTERGY         | 13:00~13:30<br>筋膜リリースストレッチ         | ソフトHOT<br>13:00~13:45<br>ILEXリフレッシュヨガ |
| 14:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                    |                                       |
| 14:15 |                                       |                                       |                                       |   |                                       | 14:15~15:00<br>GROUP CENTERGY      |                                       |
| 15:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                    |                                       |
| 16:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                    |                                       |
| 17:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                    |                                       |
| 18:00 |                                       |                                       |                                       |   |                                       |                                    |                                       |
| 19:00 | 19:00~19:45<br>GROUP CENTERGY         |                                       | ソフトHOT<br>18:45~19:30<br>ILEXリフレッシュヨガ |   | ソフトHOT<br>19:00~19:45<br>ILEXリフレッシュヨガ |                                    |                                       |
| 20:00 |                                       | ソフトHOT<br>19:50~20:35<br>ILEXパワーヨガ    | ソフトHOT<br>19:50~20:35<br>ILEXパワーヨガ    |   | 20:05~20:50<br>身体改善ヨガ                 |                                    |                                       |
| 20:30 | ソフトHOT<br>20:30~21:15<br>ILEXリフレッシュヨガ |                                       |                                       |   |                                       |                                    |                                       |
| 21:00 |                                       | ソフトHOT<br>21:00~21:45<br>ILEXリフレッシュヨガ | 21:00~21:45<br>身体改善ヨガ                 |   | 21:10~21:40<br>筋膜リリースストレッチ            |                                    |                                       |
| 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。

**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。

