

アイレクス・ライト +24 岡崎北 2025年2月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		2/11(祝火) 10:30~11:15 パワーヨガ					
11:00	10:30~11:15 身体改善ヨガ	10:30~11:15 GROUP CENTERGY	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	2/24(祝月) 12:45~13:30 リフレッシュヨガ					11:00~11:45 GROUP CENTERGY	
13:00		12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ	12:00~12:45 ILEXリフレッシュヨガ		12:00~12:45 ILEX パワーヨガ		11:40~12:25 身体改善ヨガ
14:00	2/24(祝月) 14:00~14:45 ピラティス		13:15~13:45 ピラティス30		13:15~13:45 筋膜リリースストレッチ		2/23(日) 13:30~休講 13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ
15:00	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	14:15~15:00 骨盤調整ヨガ	2/23(日) 15:00~休講 15:00~15:45 ILEXリフレッシュヨガ
16:00						15:30~16:15 ILEX パワーヨガ	2/23(日) 16:15~休講 16:15~16:45 ピラティス30
17:00							
18:00			2/5(水)18:45~ピラティス45 2/12(水)18:45~センチジャー 2/19(水)18:45~センチジャー 2/26(水)18:45~ピラティス45				
19:00	18:45~19:30 身体改善ヨガ	18:45~19:15 筋膜リリースストレッチ	18:45~19:30 週替わり		18:45~19:30 ILEXリフレッシュヨガ		
20:00	20:00~20:45 ILEX パワーヨガ	2/4(火)20:00~センチジャー 2/18(火)20:00~センチジャー 2/25(火)20:00~パワーヨガ	20:00~20:45 週替わり		20:00~20:45 ILEX パワーヨガ		
21:00	21:05~21:50 ILEXリフレッシュヨガ	21:05~21:50 ILEXリフレッシュヨガ	21:05~21:35 筋膜リリースストレッチ		21:05~21:50 週替わり		2/7(金)21:05~身体改善ヨガ 2/14(金)21:05~センチジャー 2/21(金)21:05~身体改善ヨガ 2/28(金)21:05~センチジャー
22:00							

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。

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。

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。

