

# アイレクス・ライト +24 名古屋八事 2025年2月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~11:00 ILEX パワーヨガ	10:15~11:00 身体改善ヨガ		10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	10:15~11:00 ナチュラルヨガ	10:15~11:00 身体改善ヨガ
11:00	11:20~12:05 ILEX パワーヨガ	11:20~12:05 ピラティス	11:20~12:05 ILEX パワーヨガ		11:15~12:00 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:15 GROUP CENTERGY	11:30~12:15 ILEX パワーヨガ
12:00		12:25~13:10 ILEXリフレッシュヨガ	12:25~13:10 ナチュラルヨガ		12:30~13:15 GROUP CENTERGY		
13:00	13:15~14:00 身体改善ヨガ	13:30~14:15 GROUP CENTERGY	13:30~14:15 ILEXリフレッシュヨガ		13:45~14:30 ピラティス	13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	13:15~13:45 筋膜リリースストレッチ
14:00	14:15~14:35 Beauty Line					14:20~14:50 筋膜リリースストレッチ	14:30~15:15 GROUP CENTERGY
15:00					15:10~15:55 週替わりレッスン		15:45~16:30 ILEXリフレッシュヨガ
16:00	<div data-bbox="192 1039 1172 1417" data-label="Complex-Block"> <p><b>女性限定</b></p>  <p><b>Beauty Line</b></p> <p>強度 ★★ トレーニングチューブを使用して、20分間で女性が気になる部位を中心にトレーニングを行います。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。</p> </div>					1週目・3週目 マーシャルフローヨガ 2週目・4週目 リフレッシュヨガ	
17:00							
18:00							
19:00	18:50~19:35 ILEXパワーヨガ	18:50~19:35 ILEXパワーヨガ	18:50~19:35 GROUP CENTERGY		18:50~19:35 ILEXリフレッシュヨガ		
20:00	19:55~20:40 ILEXリフレッシュヨガ	19:55~20:40 GROUP CENTERGY	19:55~20:40 ILEXリフレッシュヨガ		19:55~20:40 ピラティス		
21:00	21:00~21:45 ILEXパワーヨガ	21:00~21:45 身体改善ヨガ	21:00~21:45 マーシャルフローヨガ		21:00~21:30 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。
- 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!
- ナチュラルヨガ** | 強度 ★★

常温クラスのヨガです。基本的なヨガの動きで骨盤まわりを整え、身体の安定性、柔軟性の向上を目指します。
- 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。

