

アイレクス・ライト +24 日進赤池 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	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ				ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ		ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ
11:00		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			10:30~11:15 身体改善ヨガ	
11:15~11:45	ピラティス	女性限定 11:30~11:50 THE Peach Hip			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
12:00			11:30~12:15 マーシャルフローヨガ		2/7休講		
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					
13:00			ソフトHOT 12:45~13:30 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	2/10休講 ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ	祝日 (11日と24日) レッスンスケジュールは、 マイページより確認ください!			ソフトHOT 13:20~14:05 ILEXパワーヨガ	13:15~14:00 ILEXナチュラルヨガ ~常温ヨガ~	
15:00	女性限定				ソフトHOT 14:20~15:05 ILEXリフレッシュヨガ	14:30~15:00 GROUP CENTERGY	14:30~15:15 マーシャルフローヨガ
16:00	 <h2>THE Peach Hip</h2> <p>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。</p>						
17:00							
18:00							
19:00	19:10~19:40 マーシャルフローヨガ30	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXナチュラルヨガ	5日、19日 マーシャルフローヨガ 12日、26日 身体改善ヨガ 19:00~19:45 週替わり		ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ		
20:00	20:00~20:45 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 20:00~20:45 ILEXリフレッシュヨガ			ソフトHOT 20:05~20:50 ILEXパワーヨガ		
21:00							
21:10~21:40	筋膜リリースストレッチ	21:10~21:40 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		21:10~21:40 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。

ソフトHOT
ILEXナチュラルヨガ | 強度 ★★
初心者~中級者向け。座位のポーズから立位のポーズまでバランスよく実施できます。身体の調整からボディメイクまで幅広い効果が期待できます!

筋膜リリースストレッチ | 強度 ★
ストレッチボ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。

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。

