

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

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30~11:15	ソフトHOT イレクスリフレッシュヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 イレクスリフレッシュヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 イレクスパワーヨガ		ソフトHOT 10:15~11:00 イレクスリフレッシュヨガ	ソフトHOT 10:30~11:15 イレクスパワーヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 イレクスリフレッシュヨガ
11:30~12:15	ソフトHOT イレクスパワーヨガ	11:15~12:00 ピラティス	ソフトHOT 11:15~12:00 イレクスリフレッシュヨガ		ソフトHOT 11:15~12:00 イレクスパワーヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 イレクスリフレッシュヨガ	11:30~12:15 身体改善ヨガ
12:45~13:15	12:45~13:15 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 12:45~13:30 イレクスナチュラルヨガ	ソフトHOT 12:30~13:15 イレクスパワーヨガ <small>1/19、26のみ</small>		ソフトHOT 12:30~13:15 イレクスリフレッシュヨガ	ソフトHOT 12:30~13:15 イレクスナチュラルヨガ	
14:00~14:45	ソフトHOT イレクスリフレッシュヨガ	14:00~14:45 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 14:00~14:45 イレクスリフレッシュヨガ ~美尻ヨガ~		14:00~14:45 身体改善ヨガ	ソフトHOT 14:30~15:15 イレクスリフレッシュヨガ	14:00~14:45 GROUP CENTERGY
19:00~19:30	19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ	2/25休講 ソフトHOT 19:00~19:45 イレクスパワーヨガ	19:00~19:45 ピラティス		19:00~19:45 ピラティス		
19:50~20:35	ソフトHOT イレクスパワーヨガ	ソフトHOT 20:00~20:45 イレクスリフレッシュヨガ	20:00~20:45 身体改善ヨガ		ソフトHOT 20:00~20:45 イレクスリフレッシュヨガ		
21:00~21:45	ソフトHOT イレクスリフレッシュヨガ	21:00~21:45 身体改善ヨガ	2/26休講 21:00~21:45 GROUP CENTERGY		ソフトHOT 21:00~21:45 イレクスパワーヨガ		
2/25	GROUP CENTERGY						

**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。

**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！

**ソフトHOT**  
**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。

**ソフトHOT**  
**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。

**ソフトHOT**  
**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**  
**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！

**ソフトHOT**  
**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。

