

# アイレクス・ライト +24 岡崎戸崎 2025年3月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						15日のみ休講	9日のみ休講
11:00	ソフトHOT 10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ		10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ		10:30~11:15 GROUP CENTERGY	10:30~11:15 GROUP CENTERGY	10:30~11:15 身体改善ヨガ
12:00	ソフトHOT 11:45~12:30 ILEXパワーヨガ	11:15~12:00 週替わり 4.11日 パワーヨガ 18.25日 身体改善ヨガ	11:20~12:05 GROUP CENTERGY		ソフトHOT 11:40~12:25 ILEXリフレッシュヨガ	11:35~12:20 マーシャルフローヨガ 15日のみ休講	ソフトHOT 11:35~12:20 ILEXリフレッシュヨガ 16日 GROUP CENTERGY
13:00			ソフトHOT 13:00~13:45 ILEXパワーヨガ		ソフトHOT 12:45~13:30 ILEX パワーヨガ		
14:00		13:15~13:45 ピラティス				15日のみ休講 14:00~14:20 THE Peach Hip 女性限定	ソフトHOT 14:00~14:45 ILEX パワーヨガ
15:00		ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ				14:45~15:15 筋膜リリースストレッチ 15日のみ休講	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:30 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXパワーヨガ	19:00~19:45 GROUP CENTERGY		19:00~19:45 身体改善ヨガ		
20:00	20:00~20:45 GROUP CENTERGY		20:10~20:40 筋膜リリースストレッチ		ソフトHOT 20:00~20:45 ILEXリフレッシュヨガ		
21:00	ソフトHOT 21:05~21:50 ILEXリフレッシュヨガ	21:00~21:45 身体改善ヨガ	21:00~21:45 マーシャルフローヨガ		21:05~21:50 GROUP CENTERGY		
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。

**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。

**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。

**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。

