

# アイレクス・ライト +24 豊橋東田 2025年 4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 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ		10:15~11:00 身体改善ヨガ	ソフトHOT 10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ
11:00							
11:30~12:15	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ	11:20~12:05 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ		11:30~12:15 GROUP CENTERGY	11:30~12:15 身体改善ヨガ	ソフトHOT 11:30~12:15 ILEXパワーヨガ
12:00							
13:00							ソフトHOT 12:45~13:30 ILEXリフレッシュヨガ
13:15~14:00	ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ					ソフトHOT 13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ	
13:30~14:15		ソフトHOT 13:45~14:30 ILEXリフレッシュヨガ			13:30~14:15 週替わり		
14:00			ソフトHOT 14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ				
14:30~15:00	<b>バースタイルピラティス</b>  <p>癖になってしまった姿勢を修正していきます。呼吸に意識をむけ、専用のバーを使用しながら心も体もリセットします。いつまでも美しくあり続けたい女性にオススメです。</p>						
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
18:45~19:30						ソフトHOT 18:45~19:30 ILEXパワーヨガ	
19:00	女性限定 19:00~19:30 バースタイルピラティス	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT 19:00~19:45 ILEXリフレッシュヨガ				
19:50~20:35							
19:50~20:35	19:50~20:35 GROUP CENTERGY						
20:10~20:55		20:10~20:55 GROUP CENTERGY	ソフトHOT 20:10~20:55 ILEXパワーヨガ				
20:00							
21:00	ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	女性限定 21:15~21:45 バースタイルピラティス				ソフトHOT 21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	
21:15~21:45			21:15~21:45 筋膜リリースストレッチ				
22:00							

4月4日、18日 (金)  
13:30~14:00 バースタイルピラティス  
4月11日、25日 (金)  
13:30~14:15 リフレッシュヨガ

- ### 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**  
**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。

**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**  
 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。

