

# アイレクス・ライト +24 岡崎北 2022年6月レッスンスケジュール

|       | 月   | 火   | 水   | 木 | 金   | 土  | 日  |
|-------|---|---|---|---|---|--|--|
| 10:00 |   |   |   |   |   |  |  |
| 11:00 | 10:30~11:15<br>ILEXリフレッシュヨガ<br><small>ソフトHOT</small>  | 10:30~11:00<br>筋膜リリースストレッチ                            | 10:30~11:15<br>ILEX パワーヨガ<br><small>ソフトHOT</small>    |   | 10:30~11:15<br>ILEXリフレッシュヨガ<br><small>ソフトHOT</small>  | 10:30~11:15<br>ILEXリフレッシュヨガ<br><small>ソフトHOT</small> | 10:30~11:15<br>身体改善教室                                |
| 12:00 | 11:45~12:05 THE Peach Hip<br><small>女性限定</small>  | 12:00~12:45<br>GROUP CENTERGY                         | 12:00~12:30<br>筋膜リリースストレッチ                            |   | 11:45~12:30<br>ライフUPヨガ<br><small>ソフトHOT</small>       | 11:40~12:25<br>ILEX パワーヨガ<br><small>ソフトHOT</small>   | 11:40~12:25<br>GROUP CENTERGY                        |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>身体改善教室   |   |   |   | 13:00~13:45<br>身体改善教室                                 |  |  |
| 14:00 | 14:15~15:00<br>ILEX パワーヨガ<br><small>ソフトHOT</small>  | 14:00~14:45<br>ILEXリフレッシュヨガ<br><small>ソフトHOT</small>  | 14:00~14:45<br>ILEXリフレッシュヨガ<br><small>ソフトHOT</small>  |   | 14:15~15:00<br>ILEX パワーヨガ<br><small>ソフトHOT</small>    | 14:15~15:00<br>ILEX パワーヨガ<br><small>ソフトHOT</small>   | 14:15~15:00<br>ILEXリフレッシュヨガ<br><small>ソフトHOT</small> |
| 15:00 | <div data-bbox="201 1003 1190 1398" data-label="Complex-Block"> <p><b>女性限定</b></p>  <h2>THE Peach Hip</h2> <p>強度 ★★<br/>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> </div> |   |   |   |   |  |  |
| 16:00 |   |   |   |   |   |  |  |
| 17:00 |   |   |   |   |   |  |  |
| 18:00 |   |   |   |   |   |  |  |
| 19:00 | 18:45~19:30<br>身体改善教室   | 18:30~19:15<br>ILEX パワーヨガ<br><small>ソフトHOT</small>    | 18:30~19:15<br>ILEX リフレッシュヨガ<br><small>ソフトHOT</small> |   | 18:45~19:30<br>身体改善教室                                 |  |  |
| 20:00 | 20:00~20:45<br>ILEX パワーヨガ<br><small>ソフトHOT</small>  | 19:35~20:05<br>筋膜リリースストレッチ                            | 19:30~20:15<br>ILEX パワーヨガ<br><small>ソフトHOT</small>    |   | 20:00~20:45<br>ILEX リフレッシュヨガ<br><small>ソフトHOT</small> |  |  |
| 21:00 | 21:05~21:50<br>GROUP CENTERGY   | 20:25~20:45 THE Peach Hip<br><small>女性限定</small>      | 20:30~20:50 THE Peach Hip<br><small>女性限定</small>      |   | 21:05~21:50<br>ILEX パワーヨガ<br><small>ソフトHOT</small>    |  |  |
| 22:00 |   | 21:05~21:50<br>ILEX リフレッシュヨガ<br><small>ソフトHOT</small> | 21:05~21:50<br>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。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
- 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。

**ソフトHOT**  
**ILEXライフUPヨガ** | 強度 ★★★★★  
 生まれてから大人になる成長過程をトレーニングに取り入れ、現代人に多いストレスや姿勢の改善を目指します。ココロとカラダの健康を高めて、豊かなライフスタイルを応援するライフUPヨガです。

**身体改善教室** | 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。

**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。

