

# アイレクス・ライト +24 岡崎北 2022年7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 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 ILEX パワーヨガ		10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:15 身体改善教室
12:00	11:45~12:05 THE Peach Hip	12:00~12:45 GROUP CENTERGY	12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ		11:45~12:30 ライフUPヨガ	11:40~12:25 ILEX パワーヨガ	11:40~12:25 GROUP CENTERGY
13:00	13:00~13:45 身体改善教室				13:00~13:45 身体改善教室		
14:00	14:15~15:00 ILEX パワーヨガ	14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ	14:00~14:45 ILEXリフレッシュヨガ		14:15~15:00 ILEX パワーヨガ	14:15~15:00 ILEX パワーヨガ	14:15~15:00 ILEXリフレッシュヨガ
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 ★★ 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	18:30~19:15 身体改善教室	18:30~19:15 ILEX パワーヨガ	18:45~19:30 ILEX リフレッシュヨガ		18:45~19:30 身体改善教室		
20:00	19:30~20:15 ILEX パワーヨガ	19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ			20:00~20:45 ILEX リフレッシュヨガ		
21:00	20:30~20:50 THE Peach Hip	20:25~20:45 THE Peach Hip	20:00~20:45 身体改善教室				
22:00	21:05~21:50 GROUP CENTERGY	21:05~21:50 ILEX リフレッシュヨガ	21:05~20:50 ILEX パワーヨガ		21:05~21:50 ILEX パワーヨガ		

## 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。

- ### 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。

**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。

