

アイレクス・ライト +24 名古屋八事 2022年 11月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~11:00 ILEX パワーヨガ	10:15~11:00 身体改善教室		10:15~10:45 筋膜リリースストレッチ	10:15~11:00 ILEXリフレッシュヨガ	10:15~11:00 身体改善教室
11:00	11:30~12:15 ILEXライフUPヨガ	11:30~12:15 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:15 ILEX パワーヨガ		11:15~12:00 ILEXリフレッシュヨガ	11:30~12:15 フロアピラティス	11:30~12:15 ILEX パワーヨガ
12:00					12:30~13:15 GROUP CENTERGY	12:35~12:55 くびれメイク	
13:00	13:15~14:00 ILEX パワーヨガ	13:15~14:00 フロアピラティス	13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ		13:45~14:30 ILEXリフレッシュヨガ	13:15~13:45 筋膜リリースストレッチ	13:15~14:00 ILEXリフレッシュヨガ
14:00		14:15~14:35 くびれメイク					
15:00						15:00~15:45 ILEX パワーヨガ	14:30~15:15 GROUP CENTERGY
16:00							15:45~16:30 ILEXリフレッシュヨガ
17:00							
18:00							
19:00	18:50~19:35 ILEXパワーヨガ	18:50~19:35 フロアピラティス	18:50~19:35 ILEXパワーヨガ		18:50~19:35 ILEXリフレッシュヨガ		
20:00	19:55~20:40 ILEXライフUPヨガ	19:55~20:40 ILEXパワーヨガ	19:55~20:40 ILEXリフレッシュヨガ		19:55~20:40 身体改善教室		
21:00	21:00~21:45 ILEXリフレッシュヨガ	21:00~21:30 筋膜リリースストレッチ	21:00~21:45 ILEXパワーヨガ		21:00~21:45 ILEX パワーヨガ		
22:00							

女性限定



くびれメイク

強度 ★★
20分間でくびれをつくるためのお腹、背中、体幹のトレーニングとヨガの動きを行います。女性限定なので周りの目を気にせずトレーニングに集中できます。短時間でトレーニングをしたい方、初めての方におすすめです。

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。

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。
- フロアピラティス** | 強度 ★
集中力を高め、正しく関節を動かすことで姿勢を改善し、しなやかで柔軟性のある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。

