

アイレクス・ライト +24 豊川国府 お盆特別レッスンスケジュール



	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)
10:00						
10:30~11:15	ソフトHOT ILEXパワーヨガ		ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	特別レッスン 筋膜リリースストレッチロング	特別レッスン 筋膜リリースストレッチロング	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ
11:00		10:30~11:15 身体改善教室				
11:45~12:30	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	11:45~12:30 グループセンタジー	ソフトHOT ILEXライフUPヨガ	女性限定 11:40~12:00 THE Peach Hip	ソフトHOT ILEXパワーヨガ
12:00						
13:00		ソフトHOT ILEXパワーヨガ	特別レッスン 筋膜リリースストレッチロング	13:00~13:45 グループセンタジー	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	13:00~13:45 グループセンタジー
13:45						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	ソフトHOT ILEXライフUPヨガ			女性限定 19:10~19:30 THE Peach Hip	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ	19:00~19:45 グループセンタジー
19:45						
20:00	20:10~20:40 筋膜リリースストレッチ			19:55~20:40 グループセンタジー	ソフトHOT ILEXパワーヨガ	ソフトHOT ILEXリフレッシュヨガ
20:40						
21:00	21:00~21:45 グループセンタジー			特別レッスン 筋膜リリースストレッチロング	特別レッスン 筋膜リリースストレッチロング	女性限定 21:20~21:40 THE Peach Hip
21:45						
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5分以降は、ご参加いただけません。
- 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。

