

アイレクス・ライト +24 豊川国府 2022年 10月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:00 筋膜リリースストレッチ	10:30~11:15 身体改善教室	10:30~11:15 GROUP CENTERGY		10:30~11:15 ILEXパワーヨガ	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
12:00	11:45~12:30 ILEXライフUPヨガ	11:40~12:00 THE Peach Hip	11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ		11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ	11:45~12:30 ILEXリフレッシュヨガ	11:45~12:30 GROUP CENTERGY
13:00		13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ				13:00~13:45 ILEXパワーヨガ	13:00~13:30 筋膜リリースストレッチ
14:00	14:10~14:30 くびれメイク						
15:00	<div data-bbox="231 1018 629 1344" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="652 1008 1157 1344" data-label="Text"> <p>女性限定 THE Peach Hip 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> <div data-bbox="1187 1018 1587 1344" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1617 1008 2122 1344" data-label="Text"> <p>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。</p> </div>						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:10~19:30 THE Peach Hip	19:15~20:00 ILEXリフレッシュヨガ	19:00~19:45 GROUP CENTERGY		19:00~19:45 ILEXライフUPヨガ		
20:00						20:10~20:40 筋膜リリースストレッチ	
21:00	21:00~21:30 筋膜リリースストレッチ	20:30~21:15 ILEXパワーヨガ	20:15~21:00 ILEXリフレッシュヨガ				21:00~21:45 GROUP CENTERGY
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。

