

# アイレクス・ライト +24 豊川国府 2022年12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		10:30~11:15 ILEXリフレッシュヨガ
12:00	11:45~12:30 ILEXライフUPヨガ	11:40~12:00 くびれメイク	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 GROUP CENTERGY	13:00~13:45 ILEXリフレッシュヨガ			13:00~13:20 くびれメイク	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							
15:00	 <p><b>女性限定</b> <b>THE Peach Hip</b> 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>		 <p><b>女性限定</b> <b>くびれメイク</b> 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>				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:10~19:30 くびれメイク	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	19:55~20:40 GROUP CENTERGY				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。

**ソフトHOT**  
**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。

**ソフトHOT**  
**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。

**ソフトHOT**  
**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。

- ### 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。

