

アイレクスFIT+24 | 2022年11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	10:30~11:15 ILEX リラックスヨガ	10:30~11:15 ILEX ナチュラル パワーヨガ		10:30~11:15 ILEX リフレッシュヨガ	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							
13:00							
14:00	13:30~14:15 ILEX リフレッシュヨガ	13:30~14:15 メンテナンスヨガ	13:30~14:15 ILEX リフレッシュヨガ		13:30~14:15 身体改善教室	13:30~14:15 ILEX リフレッシュヨガ	13:30~14:15 ILEX リラックスヨガ
15:00							
18:00							
19:00	19:15~20:00 ILEX リラックスヨガ	19:00~19:45 身体改善教室	19:15~20:00 ILEX リフレッシュヨガ		19:00~19:45 ILEX ナチュラル パワーヨガ		
20:00							
21:00	20:30~21:15 ILEX リフレッシュヨガ	20:30~21:15 ILEX パワーヨガ	20:30~21:15 溶岩ストレッチヨガ		20:15~21:00 メンテナンスヨガ		
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、ご参加いただけません。
- スタジオ内では、私語・談笑はご遠慮ください。
- 場所取りはご遠慮いただき、譲り合ってください。
- スタジオ参加の際、バスタオル・フェイスタオル・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 / 定員 17名

溶岩ストレッチヨガ | 強度 ★
筋肉の張りやこわばりを整えることで関節の動きも良くなり、全身の柔軟性アップが見込めます。体の不調の解消、予防にもおすすめです。

メンテナンスヨガ | 強度 ★
ストレッチ要素の高いポーズとストレッチポールを組み合わせ体のこわばりを取り除きます。心身のリラクセスに最適です。

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。

ILEXリラックスヨガ | 強度 ★
呼吸を意識しながら、心身のリラクセスを目的としたヨガ。どなたでも無理なく参加いただけます。

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。

ILEXナチュラルパワーヨガ | 強度 ★★
立位のポーズをバランスよく組み合わせながら行います。基本のポーズが少し物足りなくなってきた方、少しチャレンジしてみたい方にお勧めです。

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。