

アイレクスFIT+24 | 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	10:30~11:30 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:30 ILEXリラククスヨガ	10:30~11:15 ILEX ビューティー パワーヨガ		10:30~11:30 ILEXリフレッシュヨガ	10:30~11:30 ILEX ビューティー パワーヨガ	10:30~11:30 ILEXリフレッシュヨガ
12:00	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム		12:00~13:00 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム	12:00~13:00 溶岩リラククスタイム
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	13:30~14:30 ILEXリフレッシュヨガ		13:30~14:30 身体改善教室	13:30~14:30 ILEXリフレッシュヨガ	13:30~14:30 ILEXリラククスヨガ
15:00						14:45~15:30 メンテナンスヨガ	15:00~16:00 溶岩リラククスタイム
17:00						16:30~17:30 溶岩リラククスタイム	16:30~17:30 溶岩リラククスタイム
19:00	18:15~19:15 溶岩リラククスタイム	18:15~19:15 溶岩リラククスタイム	18:15~19:15 溶岩リラククスタイム		18:15~19:15 溶岩リラククスタイム		
20:00	19:30~20:30 ILEXリフレッシュヨガ	19:30~20:15 身体改善教室	19:30~20:15 ILEXリフレッシュヨガ		19:30~20:15 ILEX ビューティー パワーヨガ		
21:00	20:45~21:30 身体改善教室	20:45~21:30 ILEX ビューティー パワーヨガ	20:30~21:30 ILEXリラククスヨガ		20:30~21:30 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

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。心身のリラククスに最適です。

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リラククスヨガ | 強度 ★

呼吸を意識しながら、心身のリラクク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ビューティーパワーヨガ | 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。

溶岩リラククスタイム

溶岩スタジオでゆったり瞑想できます。溶岩の上でリラククスしてお過ごしください。
※要予約、レッスン1回分となります