

# アイレクスFIT+24 | 2021年9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 パワーヨガ	10:30~11:15 ILEX パワーヨガ		10:30~11:15 ILEX リフレッシュヨガ	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 パワーヨガ	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 パワーヨガ
15:00							
18:00							
19:00	19:00~19:45 メンテナンスヨガ	19:00~19:45 身体改善教室	19:00~19:45 ILEX リフレッシュヨガ		19:00~19:45 ILEX 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 ILEX パワーヨガ		20:30~21:15 ILEX リフレッシュヨガ		
22:00							

## プログラム紹介

### NEW 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。心身のリラックスに最適です。

### 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。

#### 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。