

# アイレクスFIT+24 | 2021年12月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:15 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 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 ILEX リラックスヨガ	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 溶岩ストレッチヨガ		20:30~21:15 ILEX リフレッシュヨガ		
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。

## プログラム紹介

**NEW**  
**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。

**NEW**  
**ILEXリラックスヨガ** | 強度 ★  
呼吸を意識しながら、心身のリラッ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。