

# アイレクスFIT+24 | 2023年1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リラックスヨガ	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 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム		12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム	12:00~13:00 溶岩リラックスタイム
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リラックスヨガ
15:00						14:45~15:30 メンテナンスヨガ	15:00~16:00 溶岩リラックスタイム
17:00						16:30~17:30 溶岩リラックスタイム	16:30~17:30 溶岩リラックスタイム
19:00	18:15~19:15 溶岩リラックスタイム	18:15~19:15 溶岩リラックスタイム	18:15~19:15 溶岩リラックスタイム		18:15~19:15 溶岩リラックスタイム		
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リラックスヨガ		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。

**溶岩リラックスタイム**  
溶岩スタジオでゆったり瞑想できます。溶岩の上でリラッ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