

ジョイフィットヨガ旭川アモール

プログラム

ホット
クラス

ソフト
クラス

常温
クラス

2017.11.1~12.31

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30~10:15 顔ヨガエイジング よしこ	NEW 9:30~10:15 JOYFIT STYLE Core Functional Yoga 久守	NEW 9:30~10:30 リラックスヨガ MINAKO	9:20~10:05 ボディデザインエクササイズ MICHIO	9:30~10:15 RED STEP 45 (定員30名)スタッフ	9:30~10:15 アロマ骨盤調整ヨガ Ami	9:30~10:30 ホットビューティーワークアウト MITSUE
10:30~11:15 ダイエットヨガ Ami	9:45~10:30 空中ゆるゆるストレッチ (定員15名)スタッフ	10:30~11:15 リラックスヨガ yuki	9:20~10:20 アシュタンガヨガ 大塚	10:30~11:15 リラックスヨガ PIRI	9:45~10:30 STEPUP 空中ヨガアドバンス (定員15名)スタッフ	9:30~10:30 バーチャル
11:45~12:45 Yin Yoga ~自分を大切に作るヨガ~ Ami	10:45~11:30 顔ヨガエイジング よしこ	11:00~11:45 経絡ヨガ mugu	10:45~11:30 初めてのハタヨガ MINAKO	10:45~11:45 リラックスヨガ PIRI	10:30~11:15 アロマリラックスヨガ Ami	11:00~11:45 女神MIX MITSUE
13:15~14:00 JOYFIT STYLE Core Functional Yoga 中間	11:45~12:30 ホットビューティー ワークアウト MITSUE	12:00~12:45 ピラティス(基礎) LILI	11:30~12:15 ポイトセルフケア 佐藤	12:15~13:00 NEW かんたんお腹引き締めヨガ よしこ	11:30~12:15 空中ゆるゆるストレッチ (定員15名)スタッフ	11:00~11:30 CXWORX 近藤
14:30~15:15 ムーンセラピーヨガ Chika	12:00~12:45 ボディバランス45 中間	13:45~14:45 ハタヨガ PIRI	12:45~13:30 NEW SHiN~癒~ 横山	13:30~14:15 リラックスヨガ yuki	12:30~13:15 STEPUP 空中ヨガアドバンス (定員15名)スタッフ	12:00~12:45 ボディバランス45 扇田
15:30~16:15 ヨガセラピーボール Chika	13:00~13:45 背中すっきりヨガ Ami	15:00~16:00 リラックスヨガ PIRI	14:00~15:00 ハタヨガ PIRI	14:45~15:45 かんたんピラティス 荒川	13:30~17:30 アロマ リラクゼーション タイム	13:30~17:30 アロマ リラクゼーション タイム
16:30~18:00 アロマ リラクゼーション タイム	14:00~15:00 Yin Yoga Ami	16:15~18:00 アロマ リラクゼーション タイム	15:15~16:00 究極のリラックスヨガ PIRI	16:00~18:30 アロマ リラクゼーション タイム	13:30~17:30 フリータイム	13:00~20:00 フリータイム
NEW 18:30~19:15 SHiN~癒~ 中間	13:00~14:00 やさしい ヴィンヤサヨガ 大塚	18:30~19:00 骨盤調整ヨガ Ami	16:30~17:30 経絡ヨガ Chika	18:00~18:45 ヨガセラピーボール Chika	11:30~17:30 アロマ リラクゼーション タイム	18:00~19:00 ゆったりヨガ よしこ
19:45~20:45 ホットビューティ ワークアウト MITSUE	14:15~15:00 アシュタンガヨガ 大塚	19:15~20:15 Yin Yoga ~自分を大切に作るヨガ~ Ami	18:00~18:45 ヨガセラピーボール Chika	19:00~19:45 ヨガ棒 Chika	18:00~18:45 肩こり解消ヨガ よしこ	19:15~20:00 おなか引き締めヨガ よしこ
21:15~22:00 コア&ベリー MITSUE	19:00~19:45 リラックスヨガ 由香	20:00~20:45 顔ヨガ エイジング よしこ	18:45~19:30 ビューティーワークアウト MITSUE	20:00~20:45 女性の為のヨガ Chika	19:00~19:30 ホットストレッチ MITSUE	
	19:30~20:15 TRX(定員20名) 桑原	20:00~20:45 緩めヨガ 由香	20:30~21:00 ホットストレッチ LILI	21:15~22:00 JOYFIT STYLE Core Functional Yoga みと	19:45~20:30 女神MIX MITSUE	
	21:00~21:45 リラックスヨガ MINAKO	21:00~21:30 ゆったりストレッチ 横山	20:00~20:45 初めての空中ヨガ (定員10名)スタッフ		19:45~20:30 バーチャル	
	21:45~22:30 フローピラティス みと	21:00~21:30 CXWORX 下内	21:45~22:30 ユージュヨガ 久守			

※11・12月のプログラムでございます。
※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますが、予めご了承下さい。

ホットクラス 室温36℃~38℃/湿度60%~70%
ソフトクラス 室温30℃~33℃
常温クラス 室温26℃~29℃

JOYFIT