

1 January

プログラムスケジュール

 ホットクラス (36℃~38℃)
 ソフトクラス (30℃~33℃)
 映像レッスン

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							9:15~10:00 目覚めの朝ヨガ ユミ
10:00	9:30~10:30 ヴィンヤサヨガ 三浦	9:30~10:15 アロマストレッチ 藤崎	9:30~10:30 ヴィンヤサヨガ 三浦	9:15~10:15 骨盤整えヨガ LISA	9:30~10:30 ビギナースヨガ ice	9:30~10:30 ほぐしのボールヨガ yoko	
11:00	11:00~12:00 はじめてピラティス chika	10:45~11:45 ホットヨガベーシック 石川	11:00~11:45 リラックスヨガ Yumi	10:45~11:45 目指せ姿勢美人 山口	11:00~12:00 ビギナースピラティス 間嶋	11:00~11:45 新★美しい骨盤 藤崎	10:30~11:30 ハタフロー Aisa
12:00							12:00~12:45 SHIN-癒45 遠藤
13:00	12:30~13:15 SHIN-癒45 沼崎	12:15~13:15 ナチュラルフロー yoko	12:15~13:15 アロマヨガ 遠藤	12:15~13:15 ウエスト引き締めヨガ kazue	12:30~13:15 脂肪燃焼ヨガ AKI	12:15~13:15 はじめてピラティス 人見	
14:00	13:45~14:30 肩こりスッキリ 間嶋	13:45~14:30 ゆったりヨガ LISA	13:45~14:45 すっきり午後ヨガ 山口	13:45~14:30 アロマキャンドルヨガ Yumi	13:45~14:45 アロマストレッチ 藤崎	13:45~14:45 引き締めヨガ 人見	13:15~14:15 リンパデトックスヨガ 沼崎
15:00		15:00~15:45 骨盤整えヨガ 沼崎	15:15~16:00 (アロマベーシックヨガ①)	15:00~15:45 (ベーシックヨガ②)	15:00~15:45 (ベーシックヨガ①)	15:00~15:45 (アロマベーシックヨガ②)	14:45~15:45 アロマヨガ LISA
16:00	16:00~16:45 (アロマベーシックヨガ②)	16:00~16:45 (アロマベーシックヨガ②)	16:15~17:00 (アロマベーシックヨガ②)	16:00~16:45 (ベーシックヨガ①)	16:00~16:45 (ベーシックヨガ②)	16:00~16:45 (アロマベーシックヨガ①)	16:15~17:00 (ベーシックヨガ①)
17:00	17:00~17:45 (アロマベーシックヨガ①)	17:00~17:45 (アロマベーシックヨガ①)	17:15~18:00 (アロマベーシックヨガ①)	17:00~17:45 (ベーシックヨガ②)			17:15~18:00 (ベーシックヨガ②)
18:00						17:45~18:45 ボディバランス60 沼崎	
19:00	18:15~19:15 アロマヨガ 遠藤	18:15~19:15 リンパデトックスヨガ 沼崎	18:30~19:15 デトックスヨガ Yukiko	18:15~19:15 かんたんヨガ 高橋	18:00~19:00 ビューティーフローヨガ yoko		
20:00	19:45~20:45 ゆったりホットヨガ Yukiko	19:45~20:30 バレエエクササイズ 人見	19:45~20:30 コアトレ 清水	19:45~20:45 CorePowerYoga CPY 高橋	19:30~20:30 陰陽ヨガ MARI	19:15~20:15 ハタラージャヨガ 薮美	19:15~20:15 デトックスヨガ MARI
21:00		21:00~21:45 ボディバランス45 清水	21:00~22:00 ビューティーフローヨガ airi		21:00~22:00 美脚美尻ピラティス 人見		
22:00	21:15~22:15 フローヨガ Maya	1.3週目 フレキシビリティ 2.4週目 ストレングス		21:15~22:15 リラックスヨガ Aisa			
23:00							

LADY'S ONLY ヨガ・スタジオ

JOYFIT YOGA 札幌北24条

プログラムは急遽変更となる場合がございます。ご了承下さいませ。
予約はレッスン開始30分前から直接ご来館頂き受付いたします。

札幌北24条

JOYFIT YOGA