

2025年

12月

JOYFIT.YOGA

JOYFITYOGA旭川アモール

スタジオプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	定員数： 24 名 10:00～10:45 ほぐすピラティス LILI ★	定員数： 24 名 10:00～10:45 体幹引き締めヨガ 加藤 ★★★	定員数： 24 名 10:00～10:45 身体と心を癒すヨガ MINAKO ★	定員数： 24 名 10:00～10:45 美脚美尻ヨガ 加藤 ★★		定員数： 24 名 10:00～10:45 姿勢改善ヨガ よしこ ★★	定員数： 24 名 10:00～10:45 週替わりレッスン スタッフ
11:00							
12:00	定員数： 24 名 11:30～12:15 溶岩浴	定員数： 24 名 11:30～12:15 ピラティス LILI ★★	定員数： 24 名 11:30～12:15 溶岩浴	定員数： 24 名 11:30～12:15 季節のヨガ Chika ★★		定員数： 24 名 11:30～12:30 季節の陰ヨガ60 Ami ★	定員数： 24 名 11:30～12:15 溶岩浴
13:00	定員数： 24 名 13:00～13:45 腰痛解消ヨガ Take ★★	定員数： 24 名 13:00～13:45 溶岩浴	定員数： 24 名 13:00～13:45 免疫力アップヨガ 長登 ★★	定員数： 24 名 13:00～13:45 アグニヨガ 中村 ★★★		定員数： 24 名 13:00～13:45 溶岩浴	定員数： 24 名 13:00～13:45 週替わりレッスン スタッフ
14:00							
15:00	定員数： 24 名 15:00～15:45 癒しのヨガ あつ子 ★	定員数： 24 名 14:30～15:15 心と身体を巡らせるヨガ Ami ★	定員数： 24 名 15:00～15:45 ゆるアシュタンガヨガ あつ子 ★★★	定員数： 24 名 14:30～15:15 溶岩浴	休館日	定員数： 24 名 14:30～15:15 燃焼発汗ヨガ 高瀬 ★★★	定員数： 24 名 14:30～15:15 腰痛解消ヨガ Take ★★
16:00	定員数： 24 名 16:15～17:00 溶岩浴	定員数： 24 名 16:30～17:15 腸活ヨガ Take ★	定員数： 24 名 16:15～17:00 溶岩浴	定員数： 24 名 16:00～16:45 身体と心を癒すヨガ MINAKO ★		定員数： 24 名 16:00～16:45 溶岩浴	定員数： 24 名 16:00～16:45 ゆるふわデトックスヨガ 高瀬 ★
17:00							
18:00	定員数： 24 名 17:30～18:15 免疫力アップヨガ よしこ ★★		定員数： 24 名 17:30～18:15 ピラティス 中村 ★★	定員数： 24 名 17:30～18:15 やさしいフローヨガ Misako ★★		定員数： 24 名 17:30～18:15 美脚美尻ヨガ MITSUE ★★	定員数： 24 名 17:30～18:15 溶岩浴
19:00	定員数： 24 名 19:00～19:45 燃焼発汗ヨガ 加藤 ★★★	定員数： 24 名 19:00～19:45 姿勢改善ヨガ 由香 ★★	定員数： 24 名 19:00～20:00 ベーシックヨガ60 よしこ ★	定員数： 24 名 19:00～19:45 リラックスヨガ Misako ★			
20:00						＼週替わりレッスン／	
21:00	定員数： 24 名 20:30～21:15 寝る前のおやすみヨガ Misako ★	定員数： 24 名 20:30～21:15 溶岩浴	定員数： 24 名 20:30～21:15 ドレナージュヨガ 由香 ★★	定員数： 24 名 20:30～21:15 溶岩浴			
22:00							
23:00							

レッスン強度

強度 ★ 初級

強度 ★★ 中級

強度 ★★★ 上級

※各レッスン定員24名の予約制です。

※代行・祝日プログラムは別途配信いたします。

※レッスンは開始の5分前までにご来館いただき、チケット発券をお済ませください。

※毎週金曜日は、休館日でございます。

腸活ヨガ★

運動不足や食生活、ストレスによる自律神経の乱れなどが原因で、腸の動きが低下しやすくなると言われています。深い呼吸とお腹周りに気持ちの良い刺激を与え、血行を促進し、自律神経を整えていくクラスです。

ベーシックヨガ★

基本的なヨガのポーズを組み合わせて動いていきます。呼吸と運動しながらアーサナを深めていくクラスです。ヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけるクラスです。

寝る前のおやすみヨガ★

ゆったりと呼吸を繰り返すことと簡単なポーズで深層部まで身体を緩め、安眠効果を高めます。1日の疲れを取る、自分に優しい寝る前の時間をお過ごしください。

季節の陰ヨガ★

重力に任せながら筋肉の力を抜いていき、カラダの深層部を刺激して緩めていく運動量の少ないヨガです。1つのポーズを通常3分から5分保つことが特徴で、心身をリラックスさせ「解放」と「癒し」をもたらすクラスです。

心と身体を巡らせるヨガ★

中医学をベースに移りゆく季節の特徴に合わせたヨガのポーズを行い、身体の巡りを良くしていきます。身体を整えることで、心にも穏やかで静かな環境をつくります。心地よい本来の自分へと還っていく時間を味わっていくクラスです。

身体と心を癒すヨガ★

普段使っていない筋肉や、疲れで硬くなってしまった身体を呼吸に合わせてゆっくりとほぐしていくクラスです。

癒しのヨガ★

東洋医学をベースに、内臓から癒していくクラスです。

リラックスヨガ★

緊張を緩めるストレッチと呼吸で、心と体の落ち着きを感じます。最後に瞑想を行うことで、深いリラックス効果が得られ、あるがままの自分を感じられるクラスです。

ゆるふわデトックスヨガ★

筋膜をリリースし、股関節の柔軟性を高めながら、体内の老廃物を排出するデトックス効果を促すクラス。日常生活での体の凝りや緊張を解きほぐし、体内環境を整え、心身の浄化を図ります。

ほぐすピラティス★

動きを加え、凝りをほぐしていきます。姿勢や動作を矯正することで凝りづらい身体を目指していきます。

姿勢改善ヨガ★★

骨盤周りの筋肉を鍛え、ストレッチを行いながら、美しい姿勢を維持できるしなやかな筋肉を身につけていくクラスです。

免疫力アップヨガ★★

深層にあるインナーマッスル(深層筋)や脊柱、大きな関節に働きかけ、全身の血液の流れを良くし、免疫力向上を目指していきます。

美脚美尻ヨガ★★

年々減少していくとされる太ももやふくらはぎ、お尻といった下半身の筋肉に意識を向けます。美しいバックラインを目指していくクラスです。

腰痛解消ヨガ★★

腰回りを中心にほぐしながら正しい姿勢を維持できるお腹周りの筋肉も鍛えていくクラスです。深い呼吸とともに全身を気持ちよく整え、腰痛の改善につなげていきましょう。

季節のヨガ★★

季節に合わせて身体を調整し、メンテナンスしていくことで身体のエネルギーバランスを整えていくクラスです。

ドレナージュヨガ★★

深い呼吸と簡単なねじりの動きで、身体の内側に働きかけます。むくみ改善にも効果的なクラスです。

やさしいフローヨガ★★

水のようにしなやかに、心地よく流れるように動いていきます。さらに、呼吸に合わせてゆったりとポーズをつなげることで、身体をつまりをとりながら無理なく全身をほぐします。初心者の方やリラックスしたい方におすすめのクラスです。

ピラティス★★

体幹を鍛えて免疫力を向上させていきます。女性ならではの身体のパーツを引き締め、理想の身体を目指していくクラスです。

燃焼発汗ヨガ★★★

深い呼吸を続けながら連続してポーズを行います。ゆっくりと動き続けることで基礎代謝を上げ、発汗の良い身体を目指していくクラスです。

体幹引き締めヨガ★★★

インナーマッスルにフォーカスし、流れるように身体を動かします。体幹を鍛えることで腰痛や肩こり、慢性疲労になりにくい強い身体づくりを目指します。

ゆるめ床トレ★★★

座位、臥位の姿勢でお腹、お尻など女性の気になるパーツを鍛えていきます。

アグニヨガ★★★

アグニとは「火」を表します。下半身(股関節周り)を動かし、体の内側から作り出された熱で、脂肪を燃焼させ発汗を促すクラスです。

ゆるアシュタンガヨガ★★★

お腹を意識し肋骨を絞めることで過度な食欲を抑制させていきます。少し強度の高い動きをベースに脂肪の燃焼を目指していくクラスです。