

2026年 7月

JOYFIT.YOGA 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	★ 10:00~10:45 ほぐすピラティス LILI	★★★★ 10:00~10:45 ゆるパワーヨガ Misako	★ 10:00~10:45 リンパデトックスヨガ MINAKO	★★ 10:00~10:45 免疫力アップヨガ 長登		★ 10:00~10:45 身体と心を癒すヨガ MINAKO	★★ 10:00~10:45 内側から整えるヨガ Chika
11:00							
12:00	11:30~12:15 溶岩浴	★★ 11:30~12:15 ピラティス LILI	11:30~12:15 溶岩浴	★★ 11:30~12:15 背骨整えるヨガ Chika		★ 11:30~12:30 季節の陰ヨガ60 Ami	11:30~12:15 溶岩浴
13:00	★★ 13:00~13:45 腰痛解消ヨガ Take	13:00~13:45 溶岩浴	★★ 13:00~13:45 免疫力アップヨガ 長登	13:00~13:45 溶岩浴		13:00~13:45 溶岩浴	★ 13:00~13:45 美脚陰ヨガ Take
14:00							
15:00	★★ 14:30~15:15 女性の為の月礼拝 Take	★ 14:30~15:30 季節の陰ヨガ60 Ami		★★★★ 14:30~15:15 アグニヨガ スタッフ		★★ 14:30~15:15 週替わりレッスン スタッフ	★ 14:30~15:15 デトックスフローヨガ Take
16:00	16:00~16:45 溶岩浴	★ 16:00~16:45 肩こり腰痛解消ヨガ yuki	16:00~16:45 溶岩浴	★ 16:00~16:45 カラダめぐりヨガ yuki		16:00~16:45 溶岩浴	★★ 16:00~16:45 週替わりレッスン スタッフ
17:00							
18:00	★ 17:30~18:15 デトックスフローヨガ よしこ	★★ 17:15~18:00 バックビューティーヨガ Take	★★★★ 17:30~18:15 身体引き締めヨガティス Take	★★ 17:30~18:15 やさしいフローヨガ Misako		★★★★ 17:30~18:15 ゆるめ床トレ MITSUE	17:30~18:15 溶岩浴
19:00	★★★★ 19:00~19:45 ゆるパワーヨガ Misako	★★ 19:00~19:45 姿勢改善ヨガ 由香	★ 19:00~20:00 ベーシックヨガ よしこ	★ 19:00~19:45 リラックスヨガ Misako		アグニヨガ 木曜日 14:30~ 2日.16日 担当:長登 9日.23日.30日 担当:Take	
20:00							
21:00	★ 20:30~21:15 寝る前のおやすみヨガ Misako	20:30~21:15 溶岩浴	20:30~21:15 溶岩浴	20:30~21:15 溶岩浴		週替わりレッスン 土曜日 14:30~ 4日 スパインコントロール★★ 担当:高瀬 11日.18日.25日 免疫力アップヨガ★★ 担当:長登	
22:00							
23:00							

休館日

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 28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下さい。
 ※毎週金曜日は、休館日でございます。