

2026 年 8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
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 内臓整えるヨガ Chika
11:00		★★ 11:30～12:15 ピラティス LILI		★★ 11:30～12:15 背骨整えるヨガ Chika		★ 11:30～12:30 季節の陰ヨガ 60 Ami	
12:00	11:30～12:15 溶岩浴		11:30～12:15 溶岩浴				11:30～12:15 溶岩浴
13:00	★ 13:00～13:45 腸活ヨガ Take	★ NEW!! 13:00～13:45 SHiN癒(しんゆ) Haruna	★★ 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	★★ 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	★ NEW!! 14:30～15:15 SHiN癒(しんゆ) Haruna	★★★★ 14:30～15:15 燃焼発汗ヨガ Ami		★★ 14:30～15:15 スパインコントロール 高瀬	★★★★ 14:30～15:15 アグニヨガ Take
15:00							
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 リンパデトックスヨガ Take		16:00～16:45 溶岩浴	★★ 16:00～16:45 UNIVERSAL YOGA MARS 高瀬
17:00	★ 17:30～18:15 デトックスフローヨガ よしこ	17:30～18:15 溶岩浴	★★★★ 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
18:00							
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		肩こり解消ヨガ★ 火曜日 16:00～ 4日 担当: Take 18日.25日 担当: yuki	
20:00						身体引き締めヨガティス★★★★ 水曜日 17:30～ 12日のみ やさしいフローヨガ★★ 担当: Misako	
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		新インストラクター Haruna レッスン:SHiN癒(しんゆ) デビュードキドキワクワクです！ 皆様と一緒に心身を癒すヨガが できる日を楽しみにしています！	
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 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。