

2026

10

ホット特別レッスン

回数消化あり・Web予約あり
通常プログラムと
差し替えで行います。
各定員数ご確認をお願いします。

常温レッスン開催！

常温Bスタジオにて無料で行います。
回数消化なし・Web予約
×・電話かフロントにてご予約
下さい。当日はレッスン開始30
分前から整理券を配布します。
各定員数ご確認をお願いします。

マシンピラティス体験会

マシンに慣れながら、簡単に基本的なピラティスに挑戦する体験クラスです。はじめての方も経験者の方も大歓迎！
会員様限定・参加無料。電話かフロントにてご予約お待ちしております。各定員数4名まで。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1 定員：4名 10:00-10:30 マシンピラティス体験 Chika	2 休館日	3 定員：14名 16:00-16:45 美尻 メソッド MITSUE	4 定員：28名 13:00-13:45 サンカルパ 瞑想 Take
5 定員：28名 16:00-16:45 浄化ヨガ あつこ	6 定員：28名 16:00-16:45 ヨガニドラ yuki	7 定員：28名 13:00-13:45 溶岩浴 一般開放	8 定員：28名 10:00-10:45 ヨガ棒 Chika	9 休館日	10 定員：14名 13:00-14:00 【座学】 経絡って何？ Ami	11 定員：28名 14:30-13:45 アグニヨガ Take×長登
12 定員：5名 11:30-12:15 エアヨガ 高瀬	13 定員：28名 13:00-13:45 Deep relax YOGA Misako	14 定員：4名 10:15-10:45 マシンピラティス体験 LILI	15 定員：4名 19:00-19:30 マシンピラティス体験 伊藤	16 休館日	17 定員：14名 16:00-16:45 ベリー ダンス MITSUE	18 定員：28名 10:00-10:45 ウェーブ リングヨガ ※ヨガマット必須 Chika
19 定員：28名 17:30-18:15 美顔ヨガ& 太陽礼拝 よしこ	20 定員：28名 11:30-12:15 ピラティス with ヨガブロック LILI	21 定員：28名 16:00-16:45 ピラティス 中村	22 定員：28名 11:30-12:15 ウェーブ リングヨガ ※ヨガマット必須 Chika	23 休館日	24 定員：20名 13:00-14:00 ravast× 音浴ヨガ Ami×SAYO	25 定員：5名 13:00-13:45 エアヨガ 高瀬
26 定員：28名 13:00-13:45 満月礼拝 マントラと共に Take	27 定員：4名 11:30-12:00 マシンピラティス体験 伊藤	28 定員：28名 14:30-15:15 チャクラ フロー Haruna	29 定員：28名 13:00-13:45 ピラティス コア Mai	30 休館日	31 定員：14名 16:00-16:45 ビューティ ワークアウト MITSUE	

各レッスン内容は別紙をご覧ください

10 October

11周年 特別レッスン SPECIAL LESSON GUIDE

JOYFIT YOGA
旭川アモール

いつもと違う、特別なレッスンで心とカラダをリフレッシュ

日にち 10月3日(土) 16:00-16:45

レッスン名 **美尻メソッド**

担当 MITSUE

強度 ★★☆☆ 定員 14名

スタジオ 常温スタジオ

内容 色々な動きの中で臀部にアプローチした筋トレクラス。引き締めるだけでなくヒップメイクも紹介します。

日にち 10月4日(日) 13:00-13:45

レッスン名 **サンカルパ瞑想**

担当 Take

強度 ☆☆☆ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

内容 参加される方は「願い」(短い肯定文)をご用意ください。チャクラを通して願いを潜在意識に届けていきます。

日にち 10月5日(月) 16:00-16:45

レッスン名 **浄化ヨガ**

担当 あつこ

強度 ★☆☆ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

内容 身体のコリを悪いものとせず、身体からのサインとして受け取り、解いていくヨガ。肩こり編、足腰編、腰痛編など。

日にち 10月6日(火) 16:00-16:45

レッスン名 **ヨガニドラ 自律神経リセット**

担当 yuki

強度 ★☆☆ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

内容 優しいポーズで体をゆるめ、寝たまのヨガで深いリラクゼーション。まーく広がるクリスタルボウルの音のシャワーで自律神経をリセットしましょう

日にち 10月8日(木) 10:00-10:45

レッスン名 **ヨガ棒**

担当 chika

強度 ★☆☆ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

内容 リハビリの為に生まれたこの棒は、動かすことの難しい可動域まで、身体を拡げる事が出来ます。胸を開き、心地よい呼吸を導きます。

日にち 10月10日(土) 13:00-14:00

レッスン名 **【座学】経絡って何だろう～季節とからだ～**

担当 Ami

強度 ☆☆☆ 定員 14名

スタジオ 常温スタジオ

内容 「経絡って何？」を入口に、季節とからだのつながりを楽しく学ぶ座学ワークショップ。自分のからだを知るヒントを見つけてみませんか？

日にち 10月11日(日) 14:30-15:15

レッスン名 **アグニヨガ**

担当 Take × 長登

強度 ★★★★★ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

内容 2名による特別ジョイントレッスン！下半身を動かし、火(アグニ)のように脂肪を燃焼させ発汗を促すクラスです。

日にち 10月12日(月)11:30-12:15
25日(日)13:00-13:45レッスン名 **エアヨガ**

担当 高瀬

強度 ★☆☆ 定員 5名

スタジオ 常温スタジオ

内容 柔らかい布に体を預けて動くことで余分な力が抜けて、柔軟性を高めていく非日常体験ができるクラスです。

日にち 10月13日(火) 13:00-13:45

レッスン名 **Deep relax YOGA**

担当 Misako

強度 ★☆☆ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

内容 身体を感じ、心の動きを静かに観察する。呼吸を深めて、深層部から身体を緩めます。自分に優しく寄り添う45分間です。

日にち 10月17日(土) 16:00-16:45

レッスン名 **ベリーダンス**

担当 MITSUE

強度 ★☆☆ 定員 14名

スタジオ 常温スタジオ

内容 お腹まわりを使う動きを多く取り入れた簡単な振り付けを独特の音楽に合わせて楽しむ体験クラスです。

日にち 10月18日(日)10:00-10:45
22日(木)11:30-12:15レッスン名 **ウェーブリングヨガ**

担当 Chika

強度 ★☆☆ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

内容 2本のリングを使ってほぐし、伸ばして引き締めます！全身の筋力を緩め、体の詰まりを流しましょう。※ヨガマット必須・数量限定レンタル在り

日にち 10月19日(水) 17:30-18:15

レッスン名 **美顔ヨガ&太陽礼拝**

担当 よしこ

強度 ★★☆☆ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

内容 ウォーミングアップから、顔ヨガで表情筋を鍛えお顔をリフトアップ。そして太陽礼拝を行います。

日にち 10月20日(火) 11:30-12:15

レッスン名 **ピラティス with ヨガブロック**

担当 LILI

強度 ★☆☆ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

内容 補助、強度と正確性の向上を目的に、ヨガブロックを使用したピラティスです。

日にち 10月21日(水) 16:00-16:45

レッスン名 **ピラティス**

担当 中村

強度 ★★☆☆ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

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

日にち 10月24日(土) 13:00-14:00

レッスン名 **ravast×音浴ヨガ**

担当 Ami × SAYO

強度 ★☆☆ 定員 20名

スタジオ 常温スタジオ

内容 生演奏ラヴァスト×クリスタルボウル音の波紋に包み込まれた中で深く安らぐ音ヨガの時間を。

日にち 10月28日(水) 14:30-15:15

レッスン名 **チャクラフロー**

担当 Haruna

強度 ★★★★★ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

内容 骨盤から胸までしっかり動かし、背骨を通じてチャクラを意識しながら、心身をスッキリと整えていきましょう。

日にち 10月29日(木) 13:00-13:45

レッスン名 **ピラティスコア**

担当 Mai

強度 ★★☆☆ 定員 28名

スタジオ ホットスタジオ

内容 背骨を意識しながら、体幹の使い方と柔軟性を高めるピラティス。しなやかで機能的な身体を目指します。

日にち 10月31日(土) 16:00-16:45

レッスン名 **ビューティワークアウト**

担当 MITSUE

強度 ★★☆☆ 定員 14名

スタジオ 常温スタジオ

内容 リズムに合わせた有酸素運動と手脚体幹のパーツトレーニングを組み合わせ 燃焼発汗を促します。

マシンピラティス体験会の詳細はカレンダー右上をご確認下さい

JOYFIT YOGA
旭川アモール