2026年 **11月**

JOY FIT 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
	★★	★	★	★★		★★★	★★
10:00	10:00〜10:45 **ピラティス** LILI	10:00〜10:45 **SHiN癒** haruna	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 **体幹引き締めヨガ** MINAKO	10:00〜10:45 **週替わりレッスン** Chika／高瀬
11:00		★	★★	★		★	★★
12:00	11:30〜12:15 **溶岩浴**	11:30〜12:15 **ほぐすピラティス** LILI	11:30〜12:15 **免疫力アップヨガ** 長登	11:30〜12:15 **姿勢を整えるヨガ** Chika		11:30〜12:30 **季節の陰ヨガ60** Ami	11:30〜12:15 **バックビューティヨガ** Mai
13:00	★ 13:00〜13:45 **美脚陰ヨガ** Take	★★ 13:00〜13:45 **Earth yoga** Misako	13:00〜13:45 **溶岩浴**	★★ 13:00〜13:45 **バックビューティヨガ** Mai		13:00〜13:45 **溶岩浴**	★★★ 13:00〜13:45 **身体引き締めヨガティス** Take
14:00		★	★★★			★★	★
15:00	14:30〜15:15 **溶岩浴**	14:30〜15:30 **季節の陰ヨガ60** Ami	14:30〜15:15 **チャクラフロー** haruna	14:30〜15:15 **溶岩浴**		14:30〜15:15 **女性の為の月礼拝** 高瀬	14:30〜15:15 **腸活ヨガ** Take
16:00	★★★ 16:00〜16:45 **ゆるアシュタンガヨガ** あつこ	★★ 16:00〜16:45 **シヴァ礼拝** Take	★ 16:00〜16:45 **カラダめぐりヨガ** あつこ	★ 16:00〜16:45 **リンパデトックスヨガ** yuki		16:00〜16:45 **溶岩浴**	★★ 16:00〜16:45 **スパインコントロール** 高瀬
17:00	★		★	★		★★★	
18:00	17:30〜18:15 **デトックスフローヨガ** よしこ	17:30〜18:30 **溶岩浴**	17:30〜18:15 **肩こり腰痛解消ヨガ** yuki	17:30〜18:15 **リラックスヨガ** 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 **やさしいフローヨガ** 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 **ゆるパワーヨガ** Misako			
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 **季節の養生ヨガ** Ami	20:30〜21:15 **溶岩浴**			

休館日

日曜日　10:00〜

1日.22日	UNIVERSAL YOGA MARS	担当：高瀬
8日.15日.29日	内臓を整えるヨガ	担当：Chika

祝日（3日.23日）は別紙・祝日スケジュールとなります

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。

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。

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。

リンパデトックスヨガ★
代謝が悪くなると水分や老廃物が排出されずに溜まり、だるさや疲れとなります。
マッサージ効果で手足のだるさ、顔の疲れを解消し、ワントーン明るい顔色を目指します。

デトックスフローヨガ★
柔らかいフローに身を委ねて、リラックスしながらご自身の心と身体に向き合います。
身体の詰まりや疲れ、心のストレスを手放し、デトックスしていくクラスです。

SHiN癒（しんゆ）★
機能改善・向上を目的としたヨガやストレッチで5つのSHiN（身・清・深・心・真）へアプローチを
深める心身のメンテナンスプログラムです。深い呼吸とリラックスを通して自然治癒力を高めていきます。

美脚陰ヨガ★
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。

ベーシックヨガ★
呼吸に意識を向けながら基本的なポーズを行っていくクラスです。
無理なくゆったりペースで進んでいくことで、心と身体のバランスも整えていきます。

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。

カラダめぐりヨガ★
深い呼吸とともに大きなリンパ節周辺のマッサージやツボ押しを行い、無駄な水分や老廃物を流れやすくします。
身体中の循環機能を高め、ヨガの動きで血液のめぐりを良くし、アンチエイジングを目的としていきます。

背骨整える陰ヨガ★
疲労によって凝り固まった、肩・腰回りの筋肉を心地よくほぐしていきます。

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良い刺激を与え、血行を促進し、自律神経を整えます。

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。

やさしいフローヨガ★★
呼吸に合わせてゆったりとポーズをつなげることで、身体の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。

季節の養生ヨガ★★
季節の変化に合わせて、その時期に関わりの深い経絡を意識し、心身の巡りを整えるヨガです。「自然」と「自分」のリズムを合わせ、季節を心地よく過ごす養生をしていきましょう。

シヴァ礼拝★★
ベーシックなアーサナ、ゆったりとしたフリースタイルで体を隅々まで伸ばしほぐします。呼吸とアーサナを調和させ、プラーナを全身に巡らせていきます。

バックビューティヨガ★★
普段意識が抜けがちな背面に特化したクラスです。筋膜リリースとダイナミックな動きで凛とした後ろ姿と女性らしいしなやかなボディラインを目指します

スパインコントロール★★
骨盤調整ヨガ+ピラティスを融合したクラスです。背骨の動きに意識を向けながら、
正しい姿勢で動き、身体の癖やゆがみを解消していきます。

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。

earth yoga★★＼NEW!／
”地に足をつける”ということをテーマに、立体のアーサナを中心として
1つ1つのアーサナとゆっくり丁寧に向き合っていきます。
ブロックを使いながら行いますので、初心者の方も安心してご参加いただけるクラスです。

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。

チャクラフロー★★★＼NEW!／
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、呼吸と共に心身をスッキリと整えていきましょう。

ゆるパワーヨガ★★★
パワーヨガの超初級クラス。基本のポーズを中心に、ゆったりとしたペースで筋力や体幹を鍛えていきます。

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。

ゆるめ床トレ★★★
座位・臥位の姿勢で”お腹・お尻”といった、女性が気になるパーツを鍛えていきます。