

## ホットクラス

### 朝のリフレッシュヨガ 強度 ★

全身を心地よくほくしながら、呼吸を深め、巡りをよくしていきます。心身共にスッキリと元気に過ごせる一日のスタートに。

### ストレッチヨガ 強度 ★

ストレッチ性の高いヨガのポーズと、全身を動かし、柔軟性のアップ、血行促進、冷えむくみを解消していきます。

### ヨガベーシック 強度 ★★

ヨガの代表的なポーズをゆっくりとりながら優しく体をほくしていきます。

### アロマコンディショニングヨガ 強度 ★

アロマオイルの力を借りて、脳神経と呼吸器系にアプローチし、リラックスした環境の下、心身の疲労・不調・お悩みを緩和。健やかなご自身へと導いて行くクラスです。

### アロマリラックスヨガ 強度 ★

アロマの香りに包まれながらやさしいポーズを行います。カラダのコリをほくし、心も穏やかに調和を取り戻します。

### アクティブヨガ 強度 ★

ポーズを連続して行うことで脂肪を燃焼させ、身体の引き締めや、綺麗なボディラインを作っていくクラスです。

### 朝ヨガ 強度 ★

呼吸を意識しながら、ポーズをゆっくりと行う朝の目覚めにぴったりのクラスです。

### NEW 夜の優しいフローヨガ 強度 ★★

呼吸に動きを合わせながら動いていき、内側から温めてリラックス&リフレッシュできるようにしていきます。

## LES MILLS

### ボディバランス 強度 ★★~★★★★

太極拳、ヨガの動きを用いて柔軟性の向上を目指し、集中力を高め心身をリフレッシュしていくクラスです。

## 常温クラス

### アロマリフレッシュヨガ 強度 ★

いい香りに包まれながら、体をほくし、心もリフレッシュしていくクラスです。

### ピラティス 強度 ★~★★★

呼吸に合わせてゆっくり動くことによって、インナーマッスルとアウトマッスルを同時に鍛えることが出来ます。

### ヨガベーシック 強度 ★

基本的なポーズをバランス良く行いながら、その時の心と体の状態も同時に観ていきます。どなたでもご参加いただけるクラスです。

### 月のヨガ 強度 ★★

月の礼拝。月の満ち欠けに合わせたポーズと瞑想、ストレッチを加えて脳を休めて身体と調和を図ります。

### はじめてピラティス 強度 ★

ストレッチとエクササイズを繰り返して、身体の軸を整え、しなやかな身体作りを目指します。肩こりや腰痛改善にもおすすめです。

### エナジーヨガ 強度 ★★

呼吸と合わせた様々なヨガのポーズを行い体幹、柔軟性のアップを導き心身のバランスを整えます。

## ゆるホットクラス

### シェイプアップヨガ 強度 ★★

体幹をしっかり使うことで、全身の血液循環をよくし、代謝を上げていきます。体を引き締め、健康的なボディを目指します。

### カラダ調整ヨガ 強度 ★★

筋肉や関節などを正しく動かす、機能改善を目的としたヨガクラスです。健康なカラダ、美しいボディラインを目指します。

### アーサナプラクティス 強度 ★★

しっかりと朝の身体をほくした後、その日その日のテーマポーズの練習を丁寧に行い深めていきます。初心者さんもベテランさんも「練習」を通して自分の身体や心の癖と向き合っていきます。

### 筋膜リリース(ボール) 強度 ★

ボールを使い筋肉をほくし、筋膜リリースをし体を整えてじっくりとストレッチや呼吸をするクラスです。

### アライメントフロー 強度 ★★

「アライメント」とは関節や骨格筋の位置のこと。「フロー(ヨガ)」とは呼吸とポーズを繋ぎ合わせて動いていく【ヴィンヤサ】というスタイルのヨガを目指します。このクラスでは安全こそして効果的にポーズを行うアライメントを大事にしながらも、心肺機能や熱量を上げる効果のあるフロースタイルで練習します。ポーズの取り方がいまいち分からない方もよく動いてエクササイズ効果を感じたい方も安心して楽しめるクラスです。

### ヨガベーシック 強度 ★

基本的なポーズをバランス良く行いながら、その時の心と体の状態も同時に観ていきます。どなたでもご参加していただけるクラスです。

### ゆったり全身調整 強度 ★

呼吸を意識しながら様々な動きを取り入れ、身体の土台とも言われる骨盤、姿勢を支える背骨周り、肩や脚の股関節中心に動かす事で歪みを整えていきます。

### 朝ヨガ 強度 ★★

丁寧な呼吸に合わせて身体を大きく動かしていき、カラダ全体を目覚めさせていきます。

### フローヨガ 強度 ★★

呼吸の流れを大事にしながテンポよく動きます。流れながら動くことで頭の中からリフレッシュします！

### 筋膜リリース(ボール) 強度 ★~★★★

ボールで全身をほくし、じっくりストレッチ、ヨガのポーズをとりながら身体を整えるクラスです。はじめての方、硬い方でもご参加いただけます。

### NEW アロマほくしヨガ 強度 ★

アロマの香りに包まれながら、日々の生活で固まってくる心身をほくすように、ポーズに囚われずゆったりと動きながら行っていきます。

### シェイプアップピラティス 強度 ★~★★

ピラティスでインナーを使いながら、引き締めたい部分を鍛えていくクラスになっています。簡単な動きが多いので初心者の方も安心してご参加いただけます。

### 骨盤コンディショニング 強度 ★

背骨を整えることで全身の不調を改善していきます。肩こり腰痛はもちろん、姿勢が気になる方にもオススメです。

### リラックスヨガ 強度 ★★

簡単なヨガのクラスです。ラストのシャバアーサナでは全身の力を抜き日々の疲れを癒します。

### 機能改善エクササイズ 強度 ★~★★

様々な姿勢や動きを行ってヒトが本来持っている身体の機能を取り戻します。例えば、慢性的な痛みを抱えている、最近疲れやすいと感じる方にはおすすめです！



# 10月

# LESSON PROGRAM

レッスンプログラム

## JOYFIT24MINANO分倍河原



9:00	月	火	水	木	金	土	日
10:00	9:45~10:45 ★ 朝のリフレッシュヨガ Mariko	9:45~10:45 ★★ 朝ヨガ えみ	9:45~10:30 ★ ストレッチヨガ IZUMI	9:45~10:45 ★★ アーサナプラクティス 菅野 風咲	9:45~10:45 ★ 骨盤コンディショニング 加藤 早莉	10:00~11:00 ★~★★ シェイプアップピラティス 光葉	9:45~10:30 ★ 朝ヨガ kanako
11:00	11:00~11:45 ★★ シェイプアップヨガ Mariko	11:00~11:45 ★ ゆったり全身調整 えみ			11:00~11:45 ★★ アクティブヨガ 松浦 博之	11:30~12:15 ★ アロマリフレッシュヨガ Akane	10:45~11:45 ★★ フローヨガ kanako
12:00						12:30~13:30 ★ ヨガベーシック Akane	
13:00							
14:00	14:15~15:15 ★~★★ ピラティス 光葉	14:10~15:10 ★ ヨガベーシック Shikano	14:15~15:15 ★ ヨガベーシック ナカシマ トオル	14:00~15:00 ★★ アライメントフロー 清	14:15~15:00 ★ リラックスヨガ Mariko	LES MILLS 14:15~15:15 ★~★★★ BODYBALANCE60 坂東	13:30~14:15 ★ ヨガベーシック ナカシマ トオル
15:00	LES MILLS 15:30~16:15 ★★ BODYBALANCE45(fx) 坂東	15:20~16:05 ★ 筋膜リリース(ボール) Shikano	15:30~16:30 ★ はじめてピラティス 後藤 亜也	15:20~16:20 ★~★★ アロマコンディショニングヨガ 清	15:15~16:00 ★~★★★ 機能改善エクササイズ WATARU	15:30~16:15 ★★ カラダ調整ヨガ 坂東	14:30~15:15 ★★ パワーヨガ ナカシマ トオル
16:00							15:45~16:45 ★ アロマリラックスヨガ 清
17:00				17:00~19:00 期間限定無料開放 アロマ浴			
18:00							
19:00							
20:00	19:30~20:30 ★~★★ 筋膜リリースヨガ(ボール) Shikano	19:45~20:45 ★★ 月のヨガ 森子	NEW 19:45~20:45 【1・3・5週】夜の美しいフローヨガ ★★ 【2・4週】アロマほぐしヨガ ★ えみ	19:30~20:15 ★ アロマリラックスヨガ ohie	19:45~20:45 ★★ エナジーヨガ 森子		
21:00				20:30~21:15 ★★ ヨガベーシック ナカシマ トオル			
22:00							
23:00							

● オススメ表示  
● 強度UP → 今よりパワーアップ!  
● NEW → 新しいレッスン!

● 初心者でも参加しやすいレッスン!  
● ￥ → 有料プログラム

CHANGE → この時間のレッスン内容が変更!  
 JOYFITSTYLE → JOYFITのオリジナルプログラム!  
 LESMILLS → レズミルズプログラム!

**レッスン強度**  
 強度★ 初級  
 強度★★ 中級  
 強度★★★ 上級

※レッスンプログラムはすべて予約制です。※当日レッスン開始30分前より予約が可能です。  
 ※フロント横にある端末にて整理券を発行し、インストラクターへお渡しください。  
 ※プログラムは急遽変更となる場合がございます。あらかじめ当店ホームページ・館内案内にてご確認ください。