

JOYFIT24 川崎八丁畷 12月



月 火 水 木 金 土 日



9:00							
10:00	リンパリフレッシュヨガ 《西澤沙織》 9:00~10:30★	背中引き締めヨガ(1週 3週 5週) 二の腕引き締めヨガ(2週 4週) 《YUKA》 9:30~10:30★★	リラックスヨガ 《Rieco》 9:30~10:30★	モーニングヨガ 《YURI》 9:30~10:30★	カラダ改善ヨガ 《YUKA》 9:30~10:30★★	パワーヨガ 《NOBUYO》 9:30~10:30★★	
11:00	ベーシックヨガ 《西澤沙織》 11:00~12:00★★	パワーヨガ 《YUKA》 11:00~12:00★★	ヴィンヤサフローヨガ 《Rieco》 11:00~12:00★★	ベーシックヨガ 《YURI》 11:00~12:00★★	ヒーリングリラックス 《中平由佳》 11:00~12:00★	NEW 癒しのお香ヨガ 《さとみ》 11:00~12:00★	
12:00							
13:00	NEW フローヨガ 《YUUKI》 12:30~13:30★★	骨盤ビューティーヨガ 《中平由佳》 12:30~13:30★★	ベーシックヨガ 《Chie》 12:30~13:30★★	姿勢調整ヨガ 1週 3週 5週《西澤沙織》 2週 4週《ミカ》 12:30~13:30★★	コアトレヨガ 《中平由佳》 12:30~13:30★★★	パワーヨガ 《さとみ》 12:30~13:30★★	
14:00							
15:00	初心者ヨガ(1週 3週 5週) リラックスヨガ(2週 4週) 《Mayumi》14:00~15:00★	ヴィンヤサフローヨガ 《itsuku》 14:00~15:00★★★	ピラティス 《TAMURA》 14:00~15:00★★	デトックスヨガ 1週 3週 5週《西澤沙織》 2週 4週《ミカ》 14:00~15:00★★	NEW フローヨガ 《YUUKI》 14:00~15:00★★	美腸免疫アップヨガ 《アヤミ》 14:00~15:00★★	
16:00	デトックスヨガ 《itsuku》 15:30~16:30★★	ハタヨガフロー 《itsuku》 15:30~16:30★★	ベーシックヨガ 《西澤沙織》 15:30~16:30★★	ストレッチピラティス 《TAMURA》 15:30~16:15★	NEW リラックスヨガ 《YUUKI》 15:30~16:30★	体と心を緩めるヨガ 《アヤミ》 15:30~16:30★	
17:00							
18:00	ヒーリングタイム(ご自由にご利用ください)					フローヨガ 《KAZUO》 17:00~18:00★★	体幹ヨガ 《Mikako》 17:00~18:00★★★
19:00			リラックスヨガ 《Mikako》 18:30~19:15★			肩こり・腰痛改善ヨガ 《KAZUO》 18:30~19:30★	リラックスヨガ 《Mikako》 18:30~19:30★
20:00	デトックスヨガ 《Chie》 19:00~20:00★★	リラックスヨガ 《Shiori》 19:00~20:00★★	体幹ヨガ 《Mikako》 19:45~20:30★★	パワーヨガ 《Shiori》 19:00~20:00★★	骨盤調整ヨガ 《MARI》 19:00~20:00★★		
21:00	SHiN癒 《スタッフ》 20:30~21:30★	デトックスヨガ 《Shiori》 20:30~21:30★	パワーヨガ 《Mikako》 21:00~21:45★★★	男性限定 ベーシックヨガ 《Shiori》 20:30~21:15★1.5~2★ 毎週(木)20:30~21:30 男性限定ヨガ	ベーシックヨガ 《MARI》 20:30~21:30★★		
22:00							

月曜日 SHiN癒 20:30~21:30
7日・14日・21日 ⇒ MINORI
28日 ⇒ KOTA