

JOYFIT YOGA HAKODATE

July Anniversary Program

～7月周年プログラム～

5

1日 MON

2日 TUE

3日 WED

4日 THU

5日 FRI

6日 SAT

7日 SUN

10:00~10:45 ★
カラダめぐりヨガ-下半身-
TERAYAMA

10:00~10:45 ★★★
巻き肩改善ヨガ
ayami

10:00~10:45 ★★
スッキリヨガ
KAZUMA

10:00~10:45 ★
筋膜リリースヨガ
mai

9:45~10:30 ★★
ピラティス
SASAKI

9:45~10:30 ★★2.5
フローヨガ-太陽礼拝-
KAZUMA

11:30~12:15 ★1.5
骨盤ケアヨガ
kurumi

11:30~12:15 ★
リセットヨガ
kurumi

11:30-13:30(/45分)
溶岩浴

11:30~12:15 ★★
フローヨガ-月礼拝-
YAMAMOTO

11:30~12:15 ★
毎日快眠ヨガ
ayami

11:30~12:15 ★★
美脚・美尻ヨガ
mai

12:45-14:45(/45分)
溶岩浴

12:45-13:30
溶岩浴

12:45-13:30
溶岩浴

12:45-13:30
溶岩浴

14:00~14:45 ★
筋膜リリースヨガ
mai

14:00~14:45 ★1.5
メリハリBODYヨガ
SENGOKU

14:30~15:15 ★★
姿勢改善ヨガ
ayami

14:30~15:15 ★
筋膜リリースヨガ
mai

15:30~16:15 ★★★
すこやかヨガ
SENGOKU

15:30-18:00(/45分)
溶岩浴

15:30~16:15 ★
背中美人ヨガ
ayami

17:15-18:00
溶岩浴

16:00~16:45 ★★★
燃焼発汗ヨガ
SENGOKU

16:00~16:45 ★1.5
骨盤ケアヨガ
ayami

18:00~18:45 ★
ココからヨガ
mai

17:30~18:15 ★
リセットヨガ
kurumi

17:30~18:15 ★
オリジナルレッスン
TERAYAMA

19:15~20:00 ★★
-太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ
saori

19:15~20:00 ★★★
体幹引き締めヨガ
YAMAMOTO

19:15~20:00 ★★
旧美脚・美尻ヨガ
ayami

19:15~20:00 ★
デトックスフローヨガ
KAWABATA

20:45~21:30 ★
デトックスフローヨガ
KOBAYASHI

20:45~21:30 ★★
背骨を感じるヨガ
KAWABATA

20:45~21:30 ★
カラダめぐりヨガ-下半身-
KOBAYASHI

20:45~21:30 ★★
腰スッキリヨガ
ayami

休館日

8日 MON

9日 TUE

10日 WED

11日 THU

12日 FRI

13日 SAT

14日 SUN

10:00~10:45 ★★
-太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ
saori

11:30~12:15 ★
背骨コンディショニング
saori

14:00~14:45 ★★
デトックスヨガ
kurumi

15:30-18:00(/45分)
溶岩浴

19:15~20:00 ★★★
巻き肩改善ヨガ
TERAYAMA

20:45~21:30 ★★
美脚・美尻ヨガ
mai

9:45~10:30 ★
背中美人ヨガ
kurumi

11:15~12:00 ★★★
Chakra Healing
TERAYAMA

15:30~16:15 ★1.5
骨盤ケアヨガ
ayami

17:15-18:00
溶岩浴

19:00~19:45 ★★
ピラティス
KOBAYASHI

20:30~21:15 ★
デトックスフローヨガ
KAWABATA

10:00~10:45 ★★
目覚めのフローヨガ
KAZUMA

11:30~12:15 ★
リセットヨガ
kurumi

15:00~15:45 ★★
ピラティス
SASAKI

17:30~18:15 ★
リフレッシュヨガ
SENGOKU

19:15~20:00 ★1.5
ココからヨガ
ayami

20:45~21:30 ★★
免疫カアップヨガ
KOBAYASHI

10:00~11:00 ★
トーク(15分)&レッスン(45分)
カラダめぐりヨガ腸活Ver
ゲスト+YAMAMOTO

12:00~12:45 ★1.5
骨盤ケアヨガ
kurumi

14:00~14:45 ★
心身ほぐしヨガ
SENGOKU

15:30-18:00(45分)
溶岩浴

19:15~20:00 ★
SHIN-癒-
ayami

20:45~21:30 ★★★
Chakra Healing
KAWABATA

9:45~10:30 ★
カラダめぐりヨガ-下半身-
SASAKI

11:30~12:15 ★★
美脚・美尻ヨガ
mai

12:45-13:30
溶岩浴

14:30~15:15 ★
背中美人ヨガ
kurumi

16:00~16:45 ★1.5
メリハリBODYヨガ
SENGOKU

17:30~18:15 ★
筋膜リリースヨガ
mai

9:45~10:30 ★★
姿勢改善ヨガ
KAZUMA

11:15~12:00 ★
背骨コンディショニング
saori

14:30~15:15 ★★
ハタヨガ
mai

16:00~16:45 ★
ココからヨガ
mai

17:30~18:15 ★★★
Chakra Healing
TERAYAMA

休館日

15日祝 MON

16日 TUE

17日 WED

18日 THU

19日 FRI

20日 SAT

21日 SUN

9:45~10:30 ★
筋膜リリースヨガ
mai

11:15~12:00 ★★★
Chakra Healing
TERAYAMA

13:00~13:45 ★
背骨コンディショニング
saori

15:30~16:15 ★★
スッキリヨガ
KAZUMA

17:00~17:45 ★
デトックスフローヨガ
KOBAYASHI

18:30 close

10:00~10:45 ★★
旧美脚・美尻ヨガ
ayami

11:30~12:15 ★
デトックスフローヨガ
kurumi

12:45-13:30
溶岩浴

14:00~14:45 ★★
姿勢改善ヨガ
mai

15:30~16:15 ★
ココからヨガ
mai

17:15-18:00
溶岩浴

19:15~20:00 ★
カラダめぐりヨガ-下半身-
SASAKI

20:45~21:30 ★★
陰陽ヨガ
KAWABATA

臨時
休館日
(
19日
振替
営業
)

9:45~10:30 ★
リセットヨガ
kurumi

11:15~12:00 ★★
旧美脚・美尻ヨガ
YAMAMOTO

12:45-15:00(/45分)
溶岩浴

16:00~16:45 ★★
フローヨガ-月礼拝-
ayami

17:15-18:00
溶岩浴

19:15~20:00 ★★★
しなやかヨガ
SASAKI

20:45~21:30 ★
デトックスフローヨガ
KAWABATA

10:00~10:45 ★1.5
骨盤ケアヨガ
kurumi

11:30~12:15 ★★★
燃焼発汗ヨガ
SENGOKU

14:30~15:30 ★★
ハタヨガ60
ayami

19:15~20:00 ★
毎日快眠ヨガ
KAWABATA

20:45~21:30 ★★
ピラティス
KOBAYASHI

9:45~10:30 ★★★
しなやかヨガ
SASAKI

11:30~12:15 ★
SHiN-癒-
ayami

12:45-13:30
溶岩浴

14:30~15:15 ★★
腰スッキリヨガ
ayami

16:00~16:45 ★
心身ほぐしヨガ
SENGOKU

17:30~18:15 ★★
デトックスヨガ
kurumi

9:45~10:30 ★1.5
太陽礼拝レクチャー
KAZUMA

11:30~12:15 ★
ココからヨガ
mai

14:30~15:15 ★★★
巻き肩改善ヨガ
ayami

16:00~16:45 ★★
姿勢改善ヨガ
mai

17:30~18:15 ★
カラダめぐりヨガ-下半身-
TERAYAMA

22日 MON

10:00~10:45 ★
リセットヨガ
kurumi

11:30~12:15 ★★
-太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ
saori

12:45-14:45(/45分)
溶岩浴

15:30~16:15 ★1.5
メリハリBODYヨガ
SENGOKU

17:15-18:00
溶岩浴

19:00~20:00 ★★
ハタヨガ60
mai

20:45~21:30 ★
リラクゼーションヨガ
TERAYAMA

23日 TUE

10:00~10:45 ★★★
Chakra Healing
TERAYAMA

11:30~12:15 ★
リラクゼーションヨガ
TERAYAMA

12:45-13:30
溶岩浴

14:30~15:15 ★
リセットヨガ
kurumi

16:30-17:15
溶岩浴

18:00~18:45 ★★
ピラティス
KOBAYASHI

19:15~20:00 ★
毎日快眠ヨガ
KAWABATA

20:45~21:30 ★★
姿勢改善ヨガ
SASAKI

24日 WED

10:00~10:45 ★★
姿勢改善ヨガ
KAZUMA

11:30~12:15 ★
背中美人ヨガ
kurumi

13:00~13:45 ★★
腰スッキリヨガ
ayami

18:30~19:15 ★1.5
メリハリBODYヨガ
SENGOKU

20:45~21:30 ★
デトックスフローヨガ
KOBAYASHI

25日 THU

10:00~11:00 ★
トーク(15分)&レッスン(45分)
カラダめぐりヨガ腸活Ver
ゲスト+YAMAMOTO

12:00~12:45 ★★
美脚・美尻ヨガ
mai

14:30~15:15 ★★★
巻き肩改善ヨガ
ayami

17:00~17:45 ★
リセットヨガ
kurumi

19:15~20:00 ★★★
燃焼発汗ヨガ
KAWABATA

20:45~21:30 ★
SHiN-癒-
ayami

26日 FRI

休館日

27日 SAT

9:45~10:30 ★★
免疫カアップヨガ
SASAKI

11:15~12:00 ★
筋膜リリースヨガ
mai

12:45-13:30
溶岩浴

14:30~15:15 ★
リセットヨガ
kurumi

16:00~16:45 ★
毎日快眠ヨガ
SENGOKU

17:30~18:15 ★★★
体幹引き締めヨガ
YAMAMOTO

28日 SUN

9:45~10:30 ★★★
美脚・美尻ヨガ
KAZUMA

11:30~12:15 ★1.5
メリハリBODYヨガ
SENGOKU

14:00~14:45 ★
SHiN-癒-
ayami

15:30~16:15 ★1.5
ココからヨガ
mai

17:00~18:00 ★
リラクゼーションヨガ60
TERAYAMA

29日 MON

30日 TUE

31日 WED

10:00~10:45 ★★★
巻き肩改善ヨガ
TERAYAMA

10:00~10:45 ★★
ピラティス
KOBAYASHI

10:00~10:45 ★1.5
太陽礼拝レクチャー
KAZUMA

11:30~12:15 ★
リセットヨガ
kurumi

11:30~12:15 ★1.5
ココからヨガ
ayami

11:30~12:15 ★
背中美人ヨガ
kurumi

12:45-14:30(/45分)
溶岩浴

12:45~13:30
溶岩浴

14:30~15:15 ★
リラクゼーションヨガ
TERAYAMA

14:30~15:15 ★★
デトックスヨガ
ayami

15:30~16:15 ★
背骨コンディショニング
saori

16:00~16:45 ★★
姿勢改善ヨガ
mai

17:00~17:45 ★★
-太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ
saori

17:15-18:00
溶岩浴

19:15~20:00 ★
筋膜リリースヨガ
mai

19:15~20:00 ★★
美脚・美尻ヨガ
KAWABATA

19:15~20:00 ★
リセットヨガ
mai

20:45~21:30 ★★
姿勢改善ヨガ
mai

20:45~21:30 ★
カラダめぐりヨガ-下半身-
SASAKI

ADVANCE
20:45~21:30 ★★★
美脚・美尻ヨガ
KOBAYASHI

注意

- ※各レッスン定員20名の予約制です。入室は順不同でお願い致します。
- ※レッスン開始後の入室はご遠慮ください。 ※スタジオには15分前より入室可能です。
- ※レッスン参加の際、500ml以上の水分をご持参ください。
- ※プログラムは急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。

