

2025 年 12 月

JOYFIT YOGA

JOYFIT YOGA 函館石川町

スタジオプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	定員数: 20名 10:00~10:45 ★ 腸活ヨガ TERAYAMA	定員数: 20名 10:00~10:45 ★★ 腰スッキリヨガ SENGOKU	定員数: 20名 10:00~10:45 ★ 身体整うフィーリングヨガ KAZUMA	定員数: 20名 10:00~10:45 ★★ すこやかヨガ YAMAMOTO		定員数: 20名 9:45~10:30 ★★ ピラティス SASAKI	定員数: 20名 9:45~10:30 ★★ 太陽礼拝27回 KAZUMA
11:00							
12:00	定員数: 20名 11:30~12:15 ★★ 朝の動く瞑想ヨガ TERAYAMA	定員数: 20名 11:30~12:15 ★★ スプリットヨガ ayami	定員数: 20名 11:30~12:15 ★★ 美脚・美尻ヨガ saki	定員数: 20名 11:30~12:15 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ mai		定員数: 20名 11:30~12:15 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ mai	定員数: 20名 11:30~12:15 ★★ Sound yoga ayami
13:00	12:45~13:30 溶岩浴					定員数: 20名 13:00~13:45 溶岩浴	定員数: 20名 13:00~13:45 溶岩浴
14:00	定員数: 20名 14:00~14:45 ★★ 腰スッキリヨガ mai	定員数: 20名 14:00~14:45 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ FUKAI	定員数: 20名 14:00~14:45 ★★ Sound yoga ayami	定員数: 20名 14:00~14:45 ★ 心身ほぐしヨガ SENGOKU	休館日	定員数: 20名 14:30~15:15 ★★ 美脚・美尻ヨガ saki	定員数: 20名 14:30~15:15 ★★ スプリットヨガ ayami
15:00	定員数: 20名 15:30~16:15 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- saki	定員数: 20名 15:30~16:15 ★★ 太陽礼拝27回 ayami	定員数: 20名 15:30~16:15 ★★ ボールピラティス FUKAI	定員数: 20名 15:30~16:15 ★★ パワーヨガ SUZUKI		定員数: 20名 16:00~16:45 ★★ アグニヨガ FUKAI	定員数: 20名 16:00~16:45 ★ SHIN-癒- saki
16:00						定員数: 20名 17:30~18:15 ★ 心身ほぐしヨガ SENGOKU	定員数: 20名 17:30~18:15 ★ 腸活ヨガ TERAYAMA
17:00	17:15~18:00 溶岩浴						
18:00							
19:00	定員数: 20名 19:15~20:00 ★1.5 1.8.22日 はじめてのピラティス/saori 15.29日 ココからヨガ/mai	定員数: 20名 19:15~20:00 ★★ アグニヨガ KAWABATA	定員数: 20名 19:15~20:00 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ mai	定員数: 20名 19:15~20:00 ★★ 免疫力アップヨガ SASAKI		太陽礼拝108回 12月30日(火) 10:30~12:00 年末恒例イベントです。1年の感謝を込めて 2025年のヨガ納めをします。 太陽礼拝 27回 火曜日、日曜日開催 1レッスン27回×4週で太陽礼拝108回、回数制 覇を目指します。4週終了後参加者全員に修了 書をお渡しします。 (1週目のみ、1・3週目のみなどの参加でもOKです！)	
20:00	定員数: 20名 20:45~21:30 ★★ ピラティス KOBAYASHI	定員数: 20名 20:45~21:30 ★ 腸活ヨガ SASAKI	定員数: 20名 20:45~21:30 ★★ すこやかヨガ KOBAYASHI	定員数: 20名 20:45~21:30 ★ カラダめぐりヨガ-上半身- KAWABATA			
21:00							
22:00							
23:00							



> テニスボール使用



> ヨガブロック使用

※店舗でもご用意ございますがご持参いただいても構いません。

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20名の予約制です。※溶岩浴は回数には含まれません。
※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。