

2026 年 2 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 ★ リラックスフローヨガ SUZUKI	定員数： 20名 10:00～10:45 ★ 心身ほぐしヨガ SENGOKU	定員数： 20名 10:00～10:45 ★★ Moving Flow Yoga KAZUMA	定員数： 20名 10:00～10:45 ★★ 免疫力アップヨガ YAMAMOTO	定員数： 20名 9:45～10:30 ★ 肩腰らくらヨガ SASAKI	定員数： 20名 9:45～10:30 ★★★ 筋美ヨガ KAZUMA
11:00	定員数： 20名 11:30～12:15 ★1.5 メリハリBODYヨガ SENGOKU	定員数： 20名 11:30～12:15 ★★ Sound Yoga ayami	定員数： 20名 11:30～12:15 ★ 背中美人ヨガ ayami	12日(木)11:30～ カラダめぐりヨガ上 YAMAMOTO	定員数： 20名 11:30～12:15 ★ 腸活ヨガ TERAYAMA	定員数： 20名 11:30～12:15 ★★ スプリットヨガ mai
12:00						
13:00		12:45～13:30 溶岩浴				
14:00	定員数： 20名 14:00～14:45 ★★★ 体幹引き締めヨガ mai	定員数： 20名 14:00～14:45 ★ 背中美人ヨガ ayami	定員数： 20名 14:00～14:45 ★ 筋膜リリースヨガ mai	定員数： 20名 14:00～14:45 1.5★ ベースを感じるヨガ TERAYAMA	休館日	定員数： 20名 14:30～15:15 ★ SHIN-癒-saki
15:00	定員数： 20名 15:30～16:30/45分 溶岩浴	定員数： 20名 15:30～16:15 ★1.5 ココからヨガ mai	定員数： 20名 15:30～16:15 ★★ スプリットヨガ ayami	定員数： 20名 15:30～16:15 ★ リラックスフローヨガ SUZUKI		定員数： 20名 16:00～16:45 ★★ SHIN-美-FUKAI
16:00						
17:00	定員数： 20名 17:00～17:45 ★ 2日 背骨コンディショニング/saori 9.16日 SHIN-癒-ayami			定員数： 20名 17:15～18:00 溶岩浴		定員数： 20名 17:30～18:15 ★ 心身ほぐしヨガ SENGOKU
18:00						
19:00	定員数： 20名 19:15～20:00 ★ リラクゼーションヨガ TERAYAMA	定員数： 20名 19:15～20:00 ★★★ アグニヨガ KAWABATA	定員数： 20名 19:15～20:00 ★★ スプリットヨガ mai	定員数： 20名 19:15～20:00 ★★ ピラティス SASAKI		定員数： 20名 17:30～18:15 ★1.5 ベースを感じるヨガ TERAYAMA
20:00						
21:00	定員数： 20名 20:45～21:30 ★★ コアリセットヨガ KOBAYASHI	定員数： 20名 20:45～21:30 ★ 肩腰らくらヨガ SASAKI	定員数： 20名 20:45～21:30 ★ 筋膜リリースヨガ KOBAYASHI	定員数： 20名 20:45～21:30 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ KAWABATA		
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構いません。



★★★
★★★
★★★

- ※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。