

7th ANNIVERSARY PROGRAM

1日 WED

2日 THU

10:00~10:45 ★★ スッキリヨガ KAZUMA	10:00~10:45 ★★ フローヨガ-月礼拝- YAMAMOTO
11:30~12:15 ★ リセットヨガ kurumi	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 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ mai	14:00~14:45 ★★ ピラティス SASAKI
15:30~16:15 ★★ ハタヨガ ayami	15:30~16:15 ★★ パワーヨガ SUZUKI
17:15~18:00 溶岩浴	
19:15~20:00 ★ SHIN-癒- ayu	19:00~20:00 ★★ 腰スッキリヨガ60 ayami
20:45~21:30 ★★★ 燃焼発汗ヨガ KOBAYASHI	20:45~21:30 ★ デトックスフローヨガ KAWABATA

おかげさまで2026年7月16日で、7周年となりました。

また次の一年も・・・

皆様と素敵な時間を共有できることを感謝し、精進して参ります。

引き続きJOYFITYOGA函館石川町を末永くご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

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。

July Lesson Program

3日 FRI

4日 SAT

5日 SUN

6日 MON

7日 TUE

8日 WED

9日 THU

休館日	9:45~10:30 ★ 朝のお目覚めヨガ SASAKI	9:45~10:30 ★★★ 筋美ヨガ KAZUMA	10:00~10:45 ★ ゆるめるスローフローヨガ SUZUKI	9:45~10:45 ★★ 旧美脚・美尻ヨガ60 kurumi	10:00~10:45 ★★ 目覚めのフローヨガ KAZUMA	10:00~10:45 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- YAMAMOTO
	11:30~12:15 ★★ 姿勢改善ヨガ kurumi	11:30~12:15 ★ SHIN-癒- ayu	11:30~12:15 ★★★ Chakra Healing TERAYAMA	11:30~12:15 ★ SHIN-癒- ayami	11:30~12:15 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ mai	11:30~12:15 ★★ 免疫カアップヨガ kurumi
	13:00-13:45 溶岩浴		12:45-13:30 溶岩浴			
	14:30~15:15 ★ リセットヨガ kurumi	14:30~15:15 ★★ Sound Yoga ayami	14:00~14:45 ★ 背中美人ヨガ kurumi	14:00~14:45 ★★ 動く瞑想ヨガ TERAYAMA	14:00~14:45 ★★ スプリットヨガ mai	14:00~14:45 ★ 肩腰らくらくヨガ SASAKI
	16:00~16:45 ★★ ハタヨガ mai	16:00~16:45 ★ 背中美人ヨガ ayami	15:30~16:15 ★★ 腰スッキリヨガ mai	15:30~16:15 ★ リフレッシュヨガ SENGOKU	15:30~16:15 ★ SHIN-癒- ayu	15:30~16:15 ★★ パワーヨガ SUZUKI
	17:30~18:15 ★ リフレッシュヨガ SENGOKU	17:30~18:15 ★★ 夜の動く瞑想ヨガ TERAYAMA	17:15-18:00 溶岩浴			
			19:00~19:45 ★1.5 メリハリBODYヨガ SENGOKU	19:15~20:00 ★★ 背骨を感じるヨガ KAWABATA	19:00~19:45 ★ デトックスフローヨガ SASAKI	19:15~20:00 ★ リセットヨガ ayami
			20:30~21:15 ★ 筋膜リリースヨガ KOBAYASHI	20:45~21:30 ★ 肩腰らくらくヨガ SASAKI	20:30~21:15 ★★★ 美脚・美尻ヨガ KOBAYASHI	20:45~21:30 ★★ 陰陽ヨガ KAWABATA

July Lesson Program