

2026 年 10 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				奇数日→上半身 偶数日→下半身			
10:00	定員数: 20名 10:00～10:45 ★★ ベーシックヨガ SUZUKI	定員数: 20名 10:00～10:45 ★ デトックスフローヨガ kurumi	定員数: 20名 10:00～10:45 ★★★ 筋美ヨガ KAZUMA	定員数: 20名 10:00～10:45 ★ カラダめぐりヨガ YAMAMOTO		定員数: 20名 9:45～10:30 ★ デトックスフローヨガ SASAKI	定員数: 20名 9:45～10:30 ★★ スッキリヨガ KAZUMA
11:00							
12:00	定員数: 20名 11:30～12:15 ★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA	定員数: 20名 11:30～12:15 ★★ 旧美脚・美尻ヨガ ayami	定員数: 20名 11:30～12:15 ★ SHIN-癒- ayami	定員数: 20名 11:30～12:15 ★★ デトックスヨガ kurumi		定員数: 20名 11:30～12:15 ★ 心身ほぐしヨガ SENGOKU	定員数: 20名 11:30～12:15 ★ SHIN-癒- ayu
13:00	12:45～13:30 溶岩浴					定員数: 20名 13:00～13:45 ★★★ アグニヨガ kurumi	定員数: 20名 13:00～13:45 溶岩浴
14:00	定員数: 20名 14:00～14:45 ★★ 旧美脚・美尻ヨガ kurumi	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 ★★★ 体幹引き締めヨガ mai	定員数: 20名 14:00～14:45 ★★ ハタヨガ ayami	休 館 日	定員数: 20名 14:30～15:15 ★ リセットヨガ kurumi	定員数: 20名 14:30～15:15 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayu
15:00							
16:00	定員数: 20名 15:30～18:00(45分) 溶岩浴	定員数: 20名 15:30～16:15 ★1.5 ペースを感じるヨガ TERAYAMA	定員数: 20名 15:30～16:15 ★ リセットヨガ ayami	定員数: 20名 15:30～16:15 ★ リラク্সフローヨガ SUZUKI		定員数: 20名 16:00～16:45 ★★ ハタヨガ mai	定員数: 20名 16:00～16:45 ★★ 姿勢改善ヨガ ayami
17:00				定員数: 20名			
18:00	17:15～18:00 溶岩浴					定員数: 20名 17:30～18:15 溶岩浴	定員数: 20名 17:30～18:15 ★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA
19:00	定員数: 20名 19:00～19:45 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ mai	定員数: 20名 19:15～20:00 ★★ 陰陽ヨガ KAWABATA	定員数: 20名 19:15～20:00 ★ SHIN-癒- ayu	定員数: 20名 19:00～19:45 ★★ 姿勢改善ヨガ SASAKI			
20:00							
21:00	定員数: 20名 20:30～21:15 ★★★ 燃焼発汗ヨガ KOBAYASHI	定員数: 20名 20:45～21:30 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- SASAKI	定員数: 20名 20:45～21:30 ★★ お腹すっきりピラティス KOBAYASHI	定員数: 20名 20:30～21:15 ★ カラダめぐりヨガ-上半身- 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。