2026年11月 JOY FIT YOGA JOYFITYOGA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 ★★★ 巻き肩改善ヨガ ayami	定員数：20名 10:00～10:45 ★★ 目覚めのフローヨガ KAZUMA	定員数：20名 10:00～10:45 ★ ココからヨガ YAMAMOTO	休館日	定員数：20名 9:45～10:30 ★★ 免疫力アップヨガ SASAKI	定員数：20名 9:45～10:30 ★ 身体整うフィーリングヨガ 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 ★ 毎日快眠ヨガ kurumi	new 定員数：6名 11:30～12:15 ★ ホイールでほぐすヨガ ayami	new 定員数：20名 11:30～12:15 ★★ ゼロコア kurumi		定員数：20名 11:30～12:15 ★ 心身ほぐしヨガ SENGOKU	new 定員数：20名 11:30～12:15 ★★ ゼロコア ayu
13:00	12:45～13:30 溶岩浴			定員数：20名		new 定員数：20名 13:00～13:45 ★★ ゼロコア kurumi	定員数：20名 13:00～13:45 溶岩浴
14:00	定員数：20名 14:00～14:45 ★★★ アグニヨガ kurumi	new 定員数：6名 14:00～14:45 ★ ホイールでほぐすヨガ mai	定員数：20名 14:00～14:45 ★★ スプリットヨガ mai	New song 定員数：20名 14:00～14:45 ★★ Sound Yoga ayami		定員数：20名 14:30～15:15 ★ 毎日快眠ヨガ kurumi	New song 定員数：20名 14:30～15:15 ★★ Sound Yoga ayami
15:00							
16:00	定員数：20名	定員数：20名 15:30～16:15 ★1.5 ベースを感じるヨガ TERAYAMA	定員数：20名 15:30～16:15 ★ 毎日快眠ヨガ ayami	定員数：20名 15:30～16:15 ★ ゆるめるスローフローヨガ SUZUKI		new 定員数：20名 16:00～16:45 ★★★ インナーフローヨガ mai	定員数：20名 16:00～16:45 ★1.5 ココからヨガ ayu
17:00	15:30～18:00(/45分) 溶岩浴			定員数：20名		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
18:00	17:15～18:00 溶岩浴						
19:00	new 定員数：20名 19:00～19:45 ★★★ インナーフローヨガ mai	定員数：20名 19:15～20:00 ★★ 背骨を感じるヨガ KAWABATA	定員数：20名 19:15～20:00 ★ ココからヨガ ayu	定員数：20名 19:00～19:45 ★★ 免疫力アップヨガ SASAKI			
20:00							
21:00	定員数：20名 20:30～21:15 ★ 筋膜リリースヨガ KOBAYASHI	new 定員数：20名 20:45～21:30 ★ リカバリーヨガ SASAKI	定員数：20名 20:45～21:30 ★★ 猫背改善ピラティス KOBAYASHI	定員数：20名 20:30～21:15 ★ 毎日快眠ヨガ 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。(ホイールヨガ定員6名) ※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。