









9月・10月 プログラムスケジュール

ジョイフィット ヨガ 阪急伊丹

★…初級  ★★…初級  ★★★…中級

月 火 水 木 金 土 日

9:00						
10:00	10:00 ~ 10:45 美脚・美尻ヨガ ★★	10:00 ~ 10:45 リセットヨガ ★	10:00 ~ 10:45 デトックスヨガ ★★	10:00 ~ 10:45 SHIN癒 ★	9:45 ~ 10:30 姿勢改善ヨガ ★	9:45 ~ 10:30 美脚・美尻ヨガ ★★
11:00						
12:00	11:30 ~ 12:15 毎日快眠ヨガ ★	11:30 ~ 12:15 デトックスヨガ ★★	11:30 ~ 12:15 姿勢改善ヨガ ★	11:30 ~ 12:15 デトックスヨガ ★★	11:15 ~ 12:00 デトックスヨガ ★★	11:15 ~ 12:00 姿勢改善ヨガ ★
13:00	 12:45 ~ 13:45 溶岩浴	 12:45 ~ 13:45 溶岩浴	 12:45 ~ 13:45 溶岩浴	 12:45 ~ 13:45 溶岩浴	13:00 ~ 13:45 美脚・美尻ヨガ ★★	13:00 ~ 13:45 リセットヨガ ★
14:00						
15:00	14:15 ~ 15:00 燃焼発汗ヨガ ★★★	14:15 ~ 15:00 SHIN癒 ★	14:15 ~ 15:00 リセットヨガ ★	14:15 ~ 15:00 燃焼発汗ヨガ ★★★	14:45 ~ 15:30 毎日快眠ヨガ ★	14:45 ~ 15:30 体幹引締めヨガ ★★★
16:00	15:45 ~ 16:30 姿勢改善ヨガ ★	15:45 ~ 16:30 美脚・美尻ヨガ ★★	15:45 ~ 16:30 体幹引締めヨガ ★★★	15:45 ~ 16:30 毎日快眠ヨガ ★		
17:00						
18:00	 17:45 ~ 18:45 溶岩浴	 17:45 ~ 18:45 溶岩浴	 17:45 ~ 18:45 溶岩浴	 17:45 ~ 18:45 溶岩浴	17:45 ~ 18:30 リセットヨガ ★	17:45 ~ 18:30 毎日快眠ヨガ ★
19:00						
20:00	19:15 ~ 20:00 デトックスヨガ ★★	19:15 ~ 20:00 毎日快眠ヨガ ★	19:15 ~ 20:00 SHIN癒 ★	19:15 ~ 20:00 美脚・美尻ヨガ ★★		
21:00	20:45 ~ 21:30 リセットヨガ ★	20:45 ~ 21:30 体幹引締めヨガ ★★★	20:45 ~ 21:30 美脚・美尻ヨガ ★★	20:45 ~ 21:30 姿勢改善ヨガ ★		
22:00						

休館日

\\ 今すぐチェック! \\
JOYFIT YOGA 阪急伊丹
店舗ホームページ

レッスン
予約や
店舗情報は
こちらから!



\\ Follow me! \\
Instagram
公開中!

ヨガ・美容・
健康など
得する情報を
随時UP!



※ヨガのレッスンは途中参加・途中退会はご遠慮ください(気分が優れない場合は無理せずインストラクターへお申し出ください)。※溶岩浴の時間内は自由にスタジオを入室・退出して頂けます。
※各レッスン定員18名の予約制となります。入室は順不同でお願いいたします。※レッスン参加の際は、500ml以上の水分をご持参ください。※10分前に入室可能です。※プログラムは急遽変更となる場合がございます。ご了承ください。

 溶岩浴の時間を45分から60分間に延長!! 好きな時間に来て好きな時間に帰れるお手軽感が人気♪