2024年6月-6月 JOY FIT YOGA フレスポひばりが丘 スタジオプログラムスケジュール

月

- 10:00～10:45 リラックスヨガ★
  - ※17日 アロマヨガ★1
  - ※24日 セルフ整体ヨガ★
- 11:30～12:15 パワーヨガ★★★
  - ※24日 NY Style Yoga★★★
- 12:45～13:30 溶岩浴
- 14:15～15:15 60分 腰すっきりヨガ★★
- 定員数： 11 名
- 16:00～16:45 ホイールストレッチヨガ★
- 17:15～18:00 溶岩浴
- 18:45～19:45 60分 ストレッチピラティス★
- 20:30～21:15 Core Functional Yoga ★★★

営業時間 9:30～22:00

火

- 10:00～10:45 ビューティーヨガ★★
- 11:30～12:15 セルフ整体ヨガ★
- 12:45～13:30 溶岩浴
- 14:30～15:15 25日 ゆったり冷えの改善 カラダめぐりヨガ★
- 定員数： 11 名
- 16:00～16:45 ホイールで遊ぶヨガ★★
  - ※18日 国際yogaday 月礼拝★★
- 17:30～18:15 溶岩浴
- 19:00～19:45 ウェルエイジングヨガ★★
- 20:30～21:15 自分の呼吸と向き合う デトックスフローヨガ★
  - ※18日 国際yogaday 瞑想のためのヨガ★

水

- 9:45～10:30 優しいピラティス★
- 11:15～12:00 美姿勢ピラティス★★
- 12:45～13:30 溶岩浴
- 14:15～15:15 60分 下半身から整える 美脚・美尻ヨガ★★
  - ※19日 ご予約済パーソナルレッスン
- 16:00～16:45 カラダすこやかヨガ★★★
  - ※12日～17：00 屋上ヨガ★★（スタジオレッスンはclose）
  - ※19日 国際yogaday 太陽礼拝★★
- 17:30～18:15 溶岩浴
- 19:00～19:45 リラックスヨガ★
- 20:30～21:15 からだ調整ヨガ★★

営業時間 9:00～22:00

木

- 9:30～10:30 60分 美腸デトックスヨガ★★
  - ※13日 ご予約済パーソナルレッスン
- 11:15～12:00 6日 猫背＆ネックリリースヨガ★
  - ※20日 11:15~12:15 国際yogaday 瞑想のためのヨガ★
- 12:45～13:30 溶岩浴
- 14:15～15:00 アクティブフローヨガ★★★
- 15:45～16:30 ビギナーヨガ★
- 17:15～18:00 溶岩浴
- 19:00～19:45 ベーシックヨガ★★
- 20:30～21:15 パワーヨガ★

金

定休日

イベントレッスンは
こちらからチェック

土

- 9:30～10:15 お腹すっきりヨガ★★★
- 11:00～11:45 リフレッシュヨガ★
- 定員数： 11 名
- 12:30～13:15 ホイールで遊ぶヨガ★★
  - ※1日 12:15～ ご予約済パーソナルレッスン
  - ※15日 溶岩浴
- 14:00～14:45 下半身から整える 美脚・美尻ヨガ★★
- 15:30～16:15 デトックスフローヨガ★
  - ※8日 15:15～屋上ヨガ★★（スタジオレッスンはclose）
- 17:00～17:45 ヒップジョイントフローヨガ★★
- 18:15～19:00 29日 溶岩浴
  - ※15日 18:15～19:15 ご予約済パーソナルレッスン

営業時間 9:00～19:30

日

- 9:30～10:15 ヨガの基礎基本 ビギナーヨガ★
- 11:00～11:45 スパインコントロールヨガ★★
- 12:15～13:00 溶岩浴
- 13:45～14:30 16日 猫背＆ネックリリースヨガ★
- 15:15～16:00 ウェルエイジングヨガ★★
- 16:45～17:30 パワーヨガ★★
- 18:15～19:00 自重コアトレ★★★

オススメ表示
- ¥ ➡ 有料プログラム
- ★ ➡ プロジェクターレッスン

Aroma day ～ローズマリー～
2（日）11（火） 17(月) 22（土）
※上記4日間はすべてのプログラムが対象です

イベントレッスンの詳細はQRコードをご確認ください。

レッスン強度
- 強度 ★ 初級
- 強度 ★★ 中級
- 強度 ★★★ 上級

毎週金曜日は休館です。
レッスン開始の5分前までにご来館いただき、発券をお済ませください。
定員数が変更になるレッスンもございます。