

2025年

11月 JOYFIT YOGA フレスポンスひばりが丘

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 | 10:00~10:45 アシュタンガヨガ★★★ | 10:00~11:00 60分 ピラティスリフォーマー 魅せるパック&アームズ★★★ ※リフオーマー会員様のみご参加可能 ※リラクゼーション | 9:45~10:30 骨盤調整ヨガ★★★ | 9:45~10:30 こむら返り対策ヨガ ★ ※6.20日 脂肪リリースヨガ★ ※13日 痛感のためのヨガ★ | 9:00~14:00 RYT200養成講座 ※養成生のみ受講可能 | 9:30~10:15 リラックスヨガ★★★ |
| 11:00 | 11:15~12:00 リラックスヨガ★ | 11:30~12:30 60分 ピラティスリフォーマー チエストオープン★★★ ※リフオーマー会員様のみご参加可能 ※リラクゼーション | 11:00~11:45 股関節を暖めるヨガ★ | 11:00~12:00 60分 美腸デトックスヨガ★★★ ※6.20日 ベーシックピラティス★★ | 10:45~11:30 からだ調整ヨガ★★★ | 9:30~10:30 60分 整えるヨガ★★★ ※23日 9:30-10:15 ベーシックヨガ★ |
| 12:00 | 12:45~13:30 スペインコントロールヨガ★★★ | 13:30~14:15 溶岩浴 ※温度温度が低い場合がございます。 | 13:30~14:15 おやすみヨガ★ | 12:45~13:30 開脚を深めるヨガ★★★ | 12:15~13:00 ウェルエイジングヨガ★★★ | 11:00~11:45 冷え性むくみぽかぽかヨガ★★★★ ※16日 脂肪燃焼ヨガ★★★★ ※23日 デラックスヨガ★★★ |
| 13:00 | 14:00~15:00 60分 肩こり改善ヨガ★ | 15:00~15:45 ホイールで遊ぶヨガ★★★ | 14:45~15:30 溶岩浴 | 14:00~14:45 コアトレヨガ★★★★★ 26日 | 13:30~14:30 60分 ゆるめるストレッチヨガ★ ※8日 ご予約済バーソナル | 12:15~13:00 ベーシックヨガ★ ※23日 整えるヨガ★★★ |
| 14:00 | 15:30~16:15 溶岩浴 ※温度温度が低い場合がございます。 | 16:15~17:15 60分 ビギナーヨガ★ ※4日 痛感のためのヨガ★ | 16:00~17:00 60分 引き締めヨガ & ピラティス★★★ | 15:15~16:00 ビギナーヨガ★ ※13日 ゆるふわデトックスヨガ★ | 15:00~15:45 カラダめぐりヨガ★ | 13:30~14:15 60分 デトックスヨガ★★★ ※23日 13:30-14:30 ご予約済バーソナル |
| 15:00 | 17:15~18:15 60分 バーソナル 1週間前までに予約フォームにて ご予約下さい。 ¥ | 18:00~18:45 溶岩浴 | 19:15~20:00 リフレッシュヨガ★ ※11日 アライメントヨガ★★★ ※25日 からだ調整ヨガ★★★ | 16:30~17:45 75分 更年期対策yoga ※20日 限定SPECIAL LESSON | 17:00~18:00 60分 ピラティスリフォーマー 桃尻マイク★★★★★ ※リフオーマー会員様のみご参加可能 ※リラクゼーション | 15:00~15:45 やさしく動くパワーヨガ★ |
| 16:00 | 18:45~19:45 60分 ピラティスリフォーマー 桃尻マイク★★★★★ ※リフオーマー会員様のみご参加可能 ※リラクゼーション | 19:15~20:00 腰すっきりヨガ★★★ ※11日 こむら返り対策ヨガ★ ※18日 痛感のためのヨガ★ ※25日 リラックスヨガ★ | 20:30~21:15 お腹すっきりヨガ★★★★★ ※5日 冷え性むくみぽかぽかヨガ★★★★ ※25日 リラックスヨガ★ | 19:00~19:45 太陽礼拝を綱渡ませる パワヨガ★★★ ※リフオーマー会員様のみご参加可能 ※リラクゼーション | 18:30~19:30 60分 ピラティスリフォーマー トータルボディマイク★ ※リフオーマー会員様のみご参加可能 ※リラクゼーション | 16:15~17:00 脂肪燃焼ヨガ★★★★★ ※29日 筋美ヨガ★★★ |
| 17:00 | 20:15~21:15 60分 ピラティスリフォーマー ほぐす美肩★★★ ※リフオーマー会員様のみご参加可能 ※リラクゼーション | 20:30~21:15 基本のヨガ★ ※11日 こむら返り対策ヨガ★ ※18日 痛感のためのヨガ★ ※25日 リラックスヨガ★ | 20:30~21:15 お腹すっきりヨガ★★★★★ ※5日 冷え性むくみぽかぽかヨガ★★★★ ※25日 リラックスヨガ★ | 20:30~21:15 呼吸を深める姿勢改善ヨガ★ ※リフオーマー会員様のみご参加可能 ※リラクゼーション | 20:00~21:00 60分 ピラティスリフォーマー チエストオープン★★★ ※リフオーマー会員様のみご参加可能 ※リラクゼーション | 16:15~17:00 デトックスヨガ★★★ |
| 18:00 | 21:00 | 22:00 | 23:00 | | | |
| | | | | | | |

営業時間 9:30~22:00

営業時間 9:00~22:00

営業時間
15:00~21:30

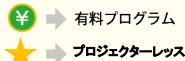
営業時間 9:00~17:30

スタジオプログラムスケジュールは
こちらのQRコードからご確認いただけます。
※紙面でお持ち帰りの方はQRコードが
最新版となります。ご了承下さい。



◎要予約のバーソナルレッスンは、1週間前までにご予約が
入らなければグループピラティスリフォーマーレッスンへ
変更になります。
◎毎月第2金曜日は休館日です。
変更がある月は、店舗ホームページ「会員様へのお知らせ」にて
ご確認いただけます。

レッスン開始の20分前から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。
ピラティスリフォーマーレッスン時は温度低め・温度低め設定です。



Aroma day ~ラベンダー~
5日(水) 10日(月) 16日(日)
25日(火) 29日(土)
※上記日程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

2025年11月

月

3日・24日

| | |
|-------|---|
| 8:00 | |
| 9:00 | |
| 10:00 | 9:45～10:30 アシュタンガヨガ★★★ |
| 11:00 | 11:00～11:45 リラックスヨガ★ |
| 12:00 | |
| 13:00 | 12:30～13:15 スペインコントロールヨガ★★ |
| 14:00 | 13:45～14:45 60分 肩こり改善ヨガ★ |
| 15:00 | |
| 16:00 | 定員数:8名 16:00～17:00 60分 ピラティスリフォーマー ほぐす美肩★★ |
| 17:00 | *リフォーマー会員様のみご参加可能 清り止め靴下必須 |
| 18:00 | 営業時間 9:00～17:30 |
| 19:00 | |
| 20:00 | |
| 21:00 | |
| 22:00 | |

11月
スタッフ不在時間はこちら



不在営業時は対面でのご対応ができません
ご了承ください