

2025 年 12 月

JOYFIT 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	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	10:00～10:45 リラックスヨガ★	10:00～11:00 60分 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク★★★ 定員数: 6名	9:45～10:30 姿勢改善ヨガ★★	9:45～10:30 ストレッチピラティス ★ ※25日 リラックスヨガ★	9:00～14:00 RYT200養成講座 ※養成生のみ受講可能	9:30～10:15 からだ調整ヨガ★★	9:30～10:15 カラダめぐりヨガ★
11:00	11:15～12:00 フローヨガ★★	11:30～12:30 60分 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 ※16日【イベント】膝せるヒップ&レッグ★★	11:00～11:45 肩こり腰痛解消ヨガ★	11:00～12:00 60分 筋膜リリースヨガ★★ 定員数: 15名 ※25日 11:00～11:45(45分) フローヨガ★★		10:45～11:30 リフレッシュヨガ★	10:45～11:45 60分 引き締めヨガ & ピラティス★★ ※14日 ご予約済パーソナル ※28日 18回太陽礼拝
12:00						12:15～13:00 ホィールでピラティス★★ 定員数: 11名	12:15～13:00 パワーヨガ★★★
13:00	12:45～13:30 リンパヨガ★ ★15日			12:45～13:30 バランスフローヨガ★★★		★6日 13:30～14:30 60分 こむら返り対策ヨガ★	13:30～14:15 リラックスヨガ★
14:00	14:00～15:00 60分 ホィールでバランスヨガ★★ 定員数: 11名	13:30～14:15 溶岩浴 ※温度湿度が低い場合がございます。	13:30～14:15 基礎ピラティス★★ ※3日 登えるヨガ★★	14:00～14:45 からだほぐしヨガ★	12日(金) 休館日	15:00～15:45 美姿勢ヨガ★★★	15:00～15:45 デトックスヨガ★★
15:00		15:00～15:45 アグニヨガ★★★	14:45～15:30 溶岩浴	15:15～16:00 免疫力アップヨガ★★	15:30～16:30 60分 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク★ 定員数: 6名		
16:00	15:30～16:15 溶岩浴 ※温度湿度が低い場合がございます。	16:15～17:15 60分 アライメントヨガ★★★ ※温度湿度が低い場合がございます。 ※16日 美姿勢ヨガ★★★	16:00～17:00 60分 デトックスフローヨガ★	16:30～17:30 60分 キャンドルライトヨガ★ ※25日 限定	17:00～18:00 60分 ピラティスリフォーマー ほぐす美肩★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 ※16日 免疫力アップヨガ★★	16:15～17:00 腸活ヨガ★	16:15～17:00 呼吸を深める姿勢改善ヨガ★
17:00	17:15～18:15 60分 パーソナル 1週間前までに予約フォームにて ご予約下さい。 定員数: 1名	18:00～18:45 溶岩浴 ★2日			18:30～19:30 60分 ピラティスリフォーマー チェストオープン★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 ※16日【イベント】膝せるヒップ&レッグ★★		
18:00					20:00～21:00 60分 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク★★★ 定員数: 6名 ※リフォーマー会員様のみご参加可能 ※26日【イベント】膝せるヒップ&レッグ★★		
19:00	18:45～19:45 60分 ピラティスリフォーマー チェストオープン★★ 定員数: 6名	19:15～20:00 ゆるめるストレッチヨガ★	19:15～20:00 からだ調整ヨガ★★	19:00～19:45 ヨガニードラ★			
20:00	20:15～21:15 60分 ピラティスリフォーマー ウエストシェイプ★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 ※16日 免疫力アップヨガ★★	20:30～21:15 ヒップジョイントフローヨガ★★	20:30～21:15 リラックスヨガ★	20:30～21:15 ベーシックヨガ★★			
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	

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 〜シダーウッドアトラス〜
3日(水) 7日(日) 13日(土)
18日(木) 23日(火)
※上記日曜はすべてのプログラムが対象ですレッスン強度
強度 ★ 初級
強度 ★★ 中級
強度 ★★★ 上級レッスン開始の 20分前から5分前までにこ来館いただき、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は湿度低め・温度低め設定です。イベントレッスン情報と
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。ご了承ください。◎要予約のリフォーマーパ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。



日 付	営業時間および休館日
2025年12月29日(月) ～ 2026年1月3日(土)	休館日
2026年1月4日(日)	11:30～17:30



Aroma Day

アロマの香りを楽しみながら
一緒にヨガをしましょう♪

---日程---

3日(水) 7日(日) 13日(土)

18日(木) 23日(火)

上記日程は終日スタジオでアロマを
焚いています♪

香り：シダーウッドアトランス



12月プロジェクターヨガ

テーマ

雪



02日(火)18:00～

溶岩浴

06日(土)13:30～

こむら返り対策ヨガ★

15日(月)12:45～

リンパヨガ★

REFORMER

EVENT

魅せるヒップ&レッグ
PART2



レッスン内容

お尻や太もも、ふくらはぎ、足裏など下半身全体のラインを美しく整えることに特化したクラス。
下半身を使うために体幹を安定させながら動いていきます。
狙った筋肉へアプローチをかけながら丁寧に動いていきましょう。

日付・時間

12/6 (火) 11時半～12時半

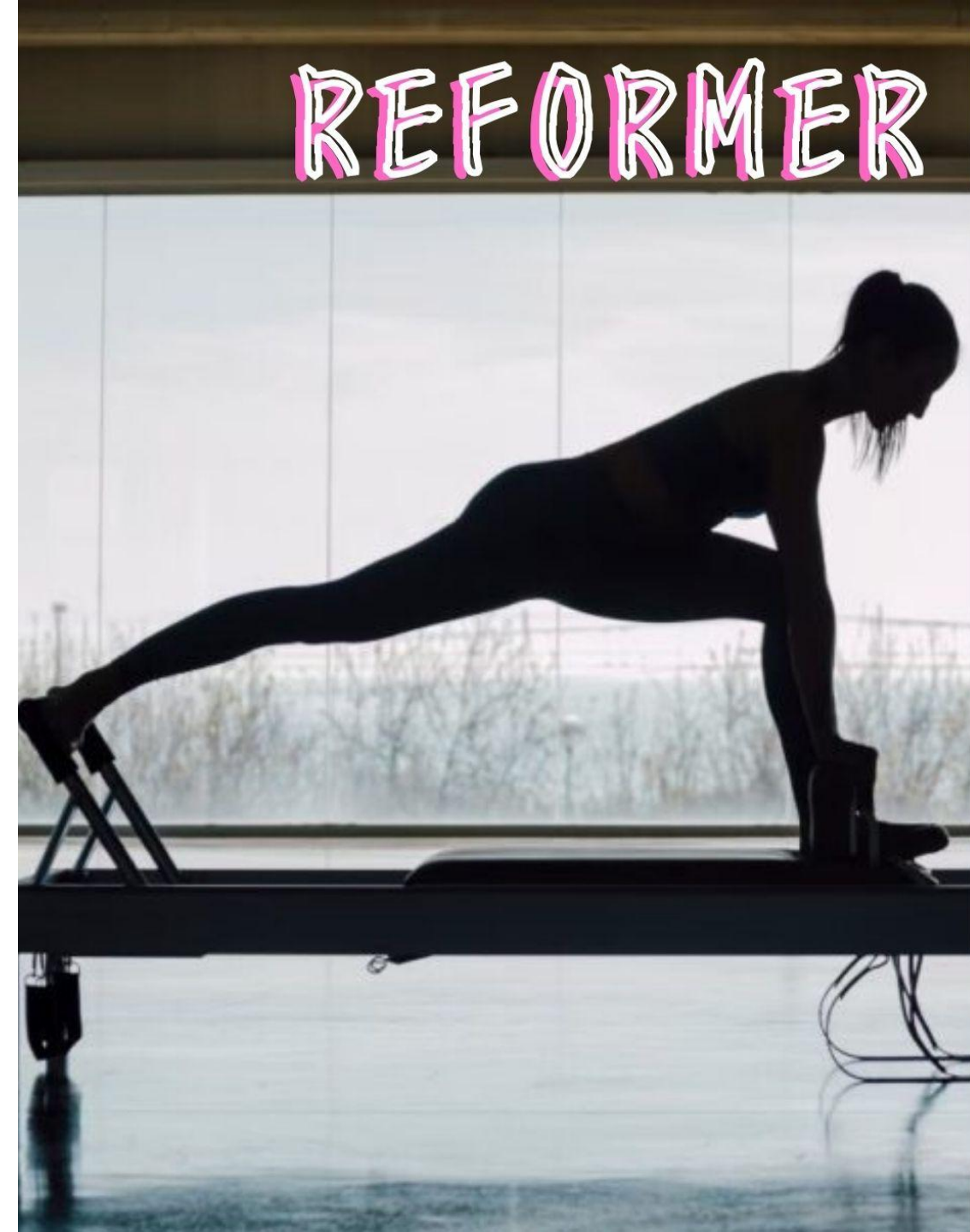
12/26 (金) 20時～21時

対象者

ヨガ&リフォーマー種別会員様のみ

インストラクター

Hanako



年末恒例

18回太陽礼拝★★

Surya Namaskar(スーリヤナマスカーラ)

太陽礼拝は、太陽に感謝を捧げる動きです。
年末に108回の太陽礼拝を行うことで、煩惱を一つずつ浄化し、
心身の穢れを浄化し、新たな年を迎える準備をします。
このクラスでは、18回太陽礼拝を行います。
疲れたら休憩しても大丈夫です。
初めての方も、ご自分のペースでご参加ください。

12.28 SUN 10:45~11:45

kaori



キャンドルライトヨガ★

12/25(木)16:30~17:30



Merry Christmas!!

キャンドルライトの
ぬくもりある灯りに
癒されながら
一緒にヨガを
楽しみましょう

IR : midori

1月 パーソナルレッスン 予約受付中

【申込み期間】

12.15まで

【ご予約方法】 フロント・TEL

【料金】

1回消化なし

60分 ¥6,600(税込)

人数:1名(会員様限定で複数人も可)

カウンセリングをもとに、
マンツーマンでレッスンをおこないます。
普段のレッスンでは、聞けない事やリクエスト等、
お気軽にご相談下さい。

kaori