

2026年

2

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

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

10:00~10:45
リラックスヨガ★定員数:8名
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
★★
※リフォーマー会員様のみご参加可能
清り止め靴下必須定員数:8名
11:15~12:00
プロ-ヨガ★★12:30~13:15
美脚・美尻ヨガ★★
※リフォーマー会員様のみご参加可能
清り止め靴下必須定員数:8名
14:30~15:30 60分
ピラティスリフォーマー
チェストオープ-ン★★
※16日 ゆるふわデトックスヨガ★定員数:6名
16:00~17:00 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。
※16日 休講18:45~19:45 60分
ピラティスリフォーマー
魅せるパック&アームズ
ver.2★★★
※リフォーマー会員様のみご参加可能
清り止め靴下必須定員数:6名
20:15~21:15 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
清り止め靴下必須10:00~10:45
姿勢改善ヨガ★★定員数:8名
11:15~12:00
股関節を温めるヨガ★13:30~14:15
溶岩浴定員数:11名
14:45~15:30
ホイールストレッチヨガ★15:15~16:15 60分
美腸デトックスヨガ★★16:00~16:45
基本のヨガ★
※温度湿度が低い場合がございます。
※10日 カラダメぐりヨガ★18:45~19:45 60分
ピラティスリフォーマー
魅せるパック&アームズ
ver.2★★★
※リフォーマー会員様のみご参加可能
清り止め靴下必須19:15~20:00
リンパヨガ★19:15~20:00
からだ調整ヨガ★★20:30~21:15
骨盤コンディショニング★★20:30~21:15
リラックスヨガ★10:00~10:45 19日
腸活ヨガ★
※26日 ストレッチピラティス★
定員数:11名11:15~12:15 60分
ホイールで月札拝ヨガ★★
※12日 整えるヨガ★★ 定員18名
※26日 筋膜リリースヨガ★★ 定員15名12:45~13:30
開脚を深めるヨガ★★14:00~14:45
からだほぐしヨガ★15:15~16:00
のびまるヨガ★
NEW17:00~18:00 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
清り止め靴下必須18:00~18:45
溶岩浴
※26日 休講19:15~20:00
ヴァンヤサフロー★★★
NEW20:00~21:00 60分
ピラティスリフォーマー
桃尻メイク★★★
※リフォーマー会員様のみご参加可能
清り止め靴下必須20:30~21:15
美姿ヨガ★★20:30~21:15
リラックスヨガ★10:00~11:00 60分
ゆるふわデトックスヨガ★
※20日固定LESSON11:45~12:45 60分
ウェルエイジングヨガ★★
※20日固定LESSON12:15~13:15 60分
引き締めヨガ &ピラティス
★★
※7日 ご予約済みバーソナル Y13:45~14:30
のびまるヨガ★15:00~15:45
整えるヨガ★★16:15~17:00
ゆるふわデトックスヨガ★17:00~18:00 60分
ピラティスリフォーマー
アーム&ショルダー・
スタビリティ★★★
※リフォーマー会員様のみご参加可能
清り止め靴下必須18:30~19:30 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
清り止め靴下必須20:00~21:00 60分
ピラティスリフォーマー
桃尻メイク★★★
※リフォーマー会員様のみご参加可能
清り止め靴下必須20:30~21:15
美姿ヨガ★★20:30~21:15
リラックスヨガ★9:30~10:15
リフレッシュヨガ★10:45~11:30
お腹すっきりヨガ★★★12:15~13:15 60分
引き締めヨガ &ピラティス
★★
※7日 ご予約済みバーソナル Y13:45~14:30
のびまるヨガ★15:00~15:45
全身引き締めヨガ★★★★16:15~17:00
ベーシックヨガ★★17:00~18:00 60分
ピラティスリフォーマー
アーム&ショルダー・
スタビリティ★★★
※8.15日 スプリットヨガ★★★18:30~19:30 60分
ピラティスリフォーマー
トータルボディメイク★
※8.15日 整えるヨガ★★19:15~20:00
ヴァンヤサフロー★★★
NEW20:00~21:00 60分
ピラティスリフォーマー
桃尻メイク★★★
※8.15日 整えるヨガ★★20:30~21:15
美姿ヨガ★★20:30~21:15
リラックスヨガ★9:30~10:15
肩こり改善ヨガ★10:45~11:45 60分
免疫力アップヨガ★★12:30~13:15
プロ-ヨガ★★13:45~14:30
リラックスヨガ★15:00~15:45
全身引き締めヨガ★★★★16:15~17:00
ベーシックヨガ★★17:00~18:00 60分
ピラティスリフォーマー
アーム&ショルダー・
スタビリティ★★★
※8.15日 整えるヨガ★★18:30~19:30 60分
ピラティスリフォーマー
トータルボディメイク★
※8.15日 ベーシックヨガ★★19:15~20:00
ヴァンヤサフロー★★★
NEW20:00~21:00 60分
ピラティスリフォーマー
桃尻メイク★★★
※8.15日 ベーシックヨガ★★20:30~21:15
美姿ヨガ★★20:30~21:15
リラックスヨガ★

営業時間 9:00~17:30

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。ご了承下さい。◎要予約のリフォーマー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。

月～木 営業時間 9:30～22:00

営業時間
15:00～21:30

オーススメ表示

有料プログラム
プロジェクトレッスンAroma day ~ジュニーバーベリー~
5日(木)10日(火) 15日(日)
21日(土) 25日(水)
※上記日程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。

2026年2月

8:00		
9:00		
10:00		
11:00	10:00～10:45 リラックスヨガ★	10:00～10:45 姿勢改善ヨガ★★
12:00	11:15～12:00 フローヨガ★★	11:15～12:00 股関節を温めるヨガ★
13:00	12:30～13:15 ゆるふわデトックスヨガ★	12:30～13:15 溶岩浴
14:00	13:45～14:45 60分 美脚・美尻ヨガ★★★	13:45～14:30 基礎ピラティス★★★
15:00		15:00～15:45 のびまるヨガ★
16:00	定員数:6名 16:00～17:00 60分 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク★	16:15～17:00 からだ調整ヨガ★★
17:00	※リフター・会員様のみご参加可能 着り止め靴下必須	
18:00	営業時間 9:00～17:30	
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		



2月プロジェクトヨガ

テーマ

キャンドル



04日(水)16:45～ 溶岩浴

08日(日)16:15～ 整えるヨガ★★

19日(木)10:00～ 腸活ヨガ★



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♪

香り：ジュニパーベリー

---日程---

5日(木) 10日(火) 15日(日)
21日(土) 25日(水)

上記日程は終日スタジオでアロマを
焚いています♪



3月 パーソナルレッスン ご予約受付中

【申し込み期限】

2.15まで

【申し込み方法】

フロント・メール

【料金】

60分 ¥6,600 (税込み)
1回消化なし

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ことやリクエスト等
お気軽にご相談ください。

kaori

