2026年 9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

21日(月)～23日(水)は別紙をご確認下さい。

11日(金) 休館日

月

- 10:00～10:45 リラックスヨガ★
- 11:15～12:00 パワーヨガ★★★
- 定員数:11名
- 12:30～13:15 ホイールで月礼拝ヨガ★★
  - ※7日 整えるヨガ★★
- 定員数:8名
- 15:00～16:00 60分 マシンピラティス 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 滑り止め靴下必須
- 定員数:1名
- 16:30～17:30 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。
  - ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須
  - ※パーソナルのみヨガ会員様もご予約可能
- 定員数:8名
- 18:45～19:45 60分 マシンピラティス 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 滑り止め靴下必須
  - ※7日,28日ご予約済パーソナル ¥
- 定員数:6名
- 20:15～21:15 60分 マシンピラティス ベーシック★★
  - ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須

火

- 定員数:6名
- 10:00～11:00 60分 マシンピラティス チェストオープン★★
  - ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須
- 定員数:6名
- 11:30～12:30 60分 マシンピラティス お腹引き締め★★★
  - ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須
- 13:30～14:15 寝岩浴
  - ※温度湿度が低い場合がございます。
- 定員数:8名
- 14:45～15:30 胸郭解放棒ヨガ★★
  - ※温度湿度が低い場合がございます。
- 15日
- 16:00～16:45 カラダめぐりヨガ★
  - ※温度湿度が低い場合がございます。
- 19:15～20:00 太陽礼拝★★
- 定員数:15名
- 20:30～21:15 ストレッチポール＆骨盤調整★

水

- 10:00～10:45 姿勢改善ヨガ★★
- 11:15～12:00 肩こり腰痛解消ヨガ★
- 12:45～13:30 寝岩浴
- 14:00～14:45 もっと美脚・美尻ヨガ★★★
- 15:15～16:15 60分 スパインコントロールヨガ★★
- 9日
- 16:45～17:30 寝岩浴
  - ※16日限定 17:00～18:00サンセットヨガ（定員数 10名）
- 19:15～20:00 リフレッシュヨガ★
- 20:30～21:15 からだ調整ヨガ★★

木

- 定員数: 15名
- 10:00～10:45 筋膜リリースヨガ★★ 24日
  - ※17,24日 ヒップジョイントフローヨガ★★
- 11:15～12:15 60分 ストレッチピラティス★
  - ※17,24日 おやすみヨガ★
- 12:45～13:30 ベーシックフローヨガ★★
- 14:00～14:45 開脚を深めるヨガ★★
- 15:15～16:00 基本のヨガ★
- 18:00～18:45 寝岩浴
  - ※10日休講
- 19:15～20:00 デトックスフローヨガ★★★
- 20:30～21:15 ハタヨガ★★

金

- 定員数:6名
- 15:30～16:30 60分 マシンピラティス 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 滑り止め靴下必須
- 定員数:6名
- 17:00～18:00 60分 マシンピラティス 桃尻メイク★★★
  - ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須
- 定員数:8名
- 18:30～19:30 60分 マシンピラティス ベーシック★★
  - ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須
- 定員数:6名
- 20:00～21:00 60分 マシンピラティス 姿勢美人★★
  - ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須

営業時間 15:00～21:30

土

- 9:30～10:15 リラックスヨガ★
- 10:45～11:30 からだ調整ヨガ★★
- 12:15～13:00 ビギナーヨガ★
- 13:30～14:15 フローヨガ★★
- 定員数: 11名
- 14:45～15:30 まるのびホイールヨガ★★★
- 16:00～17:00 60分 ウェルエイジングヨガ★★
  - ※5日 ご予約済パーソナル ¥

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。
◎他店舗会員様はマシンピラティスをご受講いただけません。
◎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

- 9:30～10:15 引き締めヨガ＆ピラティス★★
- 10:45～11:45 60分 のびまるヨガ★
  - ※27日 ご予約済パーソナル ¥
- 12:30～13:15 フローヨガ★★
- 13:45～14:30 ハタヨガ★★★
- 15:00～15:45 凝りほぐしヨガ★
- 16:15～17:00 ハタベーシック★★

月～木 営業時間 9:30～22:00

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 ～ユーカリブルーガム～
6日(日) 12日(土) 17日(木)
23日(水祝) 28日(月)
※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湿度低め・温度低め設定です。

2026 年 9月

21日(月)	22日(火)	23日(水)
9:30～10:15 リラックスヨガ★	定員数:6名 9:30～10:30 60分 マシンピラティス チェストオープン★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	9:30～10:15 姿勢改善ヨガ★★
10:45～11:30 パワーヨガ★★★	定員数:6名 11:00～12:00 60分 マシンピラティス お腹引き締め★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	10:45～11:30 肩こり腰痛解消ヨガ★
12:00～13:00 60分 整えるヨガ★★		12:15～13:00 溶岩浴
	13:30～14:30 60分 カラダめぐりヨガ★	13:30～14:15 もっと美脚・美尻ヨガ★★★
定員数:6名 14:30～15:30 60分 マシンピラティス 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 滑り止め靴下必須	15:00～15:45 太陽礼拝★★	14:45～15:45 60分 スパインコントロールヨガ★★
定員数:6名 16:00～17:00 60分 マシンピラティス 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 滑り止め靴下必須	定員数:15名 16:15～17:00 ストレッチポール＆骨盤調整★	16:15～17:00 リフレッシュヨガ★

営業時間　9:00～17:30

9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

9月

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---

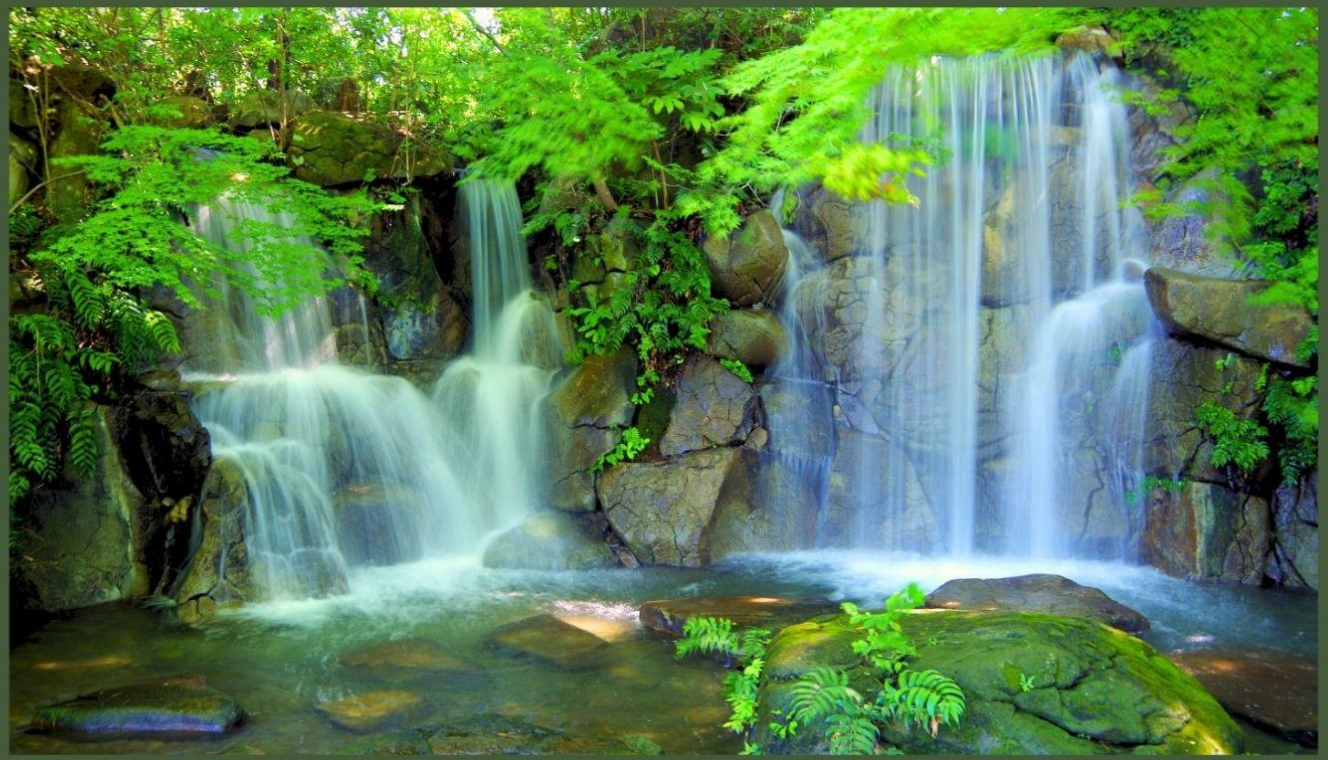
6日(日)　12日(土)　17日(木)
23日(水祝)　28日(月)

上記日程は終日スタジオでアロマを
焚いています♪

9月プロジェクターヨガ

テーマ

滝



09日(水)16:45～　溶岩浴
15日(火)16:00～　カラダめぐりヨガ★
24日(木)10:00～　ヒップジョイントフローヨガ★★

Sunset Yoga

サンセットヨガ in西東京いこいの森公園

夕暮れの時間に心と身体をリセット
1日の終わりに癒しのヨガ時間を
お楽しみください！
お友達、ご家族もご参加いただけます♪

講師：MiDORI

2026年9月16日(水)
17:00～18:00（受付16:40～）
in 西東京いこいの森公園
原っぱ広場

参加料：無料
回数消化無し！

持ち物	飲み物、タオル、動きやすい服装、日焼け止め、虫よけなど ※着替える場所はありません。 ※ヨガマットは無料でお貸出しいたします。
定員	10名
予約	会員様：アプリからご予約 非会員様：店頭または当館HPお問い合わせフォームよりご予約 ※スタッフ不在時間は店頭での受付が不可となります。予めご了承ください。
雨天時	当館溶岩スタジオにて開催いたします。 （当日16時までに公式LINEにて配信いたしますので友だち登録をお願いいたします。）

問い合わせフォーム

スタッフ不在時間

当館公式LINE

サンセットヨガ

西東京いこいの森公園

9/16 水 17:00～18:00

参加無料

レッスン開催場所
原っぱ広場

正門を直進

ストーンサークルを直進

奥の方まで進んでいただき
大きな木が目印！

原っぱ広場

西東京いこいの森公園

〒188-0002　東京都西東京市緑町３丁目2-2

☆バスでお越しの方☆
西武池袋線「ひばりヶ丘駅」下車南口バス乗り場
「武蔵境駅行き（谷戸経由）」→「谷戸小学校」下車
「田無駅行き（谷戸経由）」→「谷戸小学校」下車

☆お車/自転車でお越しの方☆
【有料駐車場】
・台数：22台 ・時間：9：00～19：00・料金：2時間まで300円、以降1時間毎150円
●駐輪場
・東側駐輪場及び西側駐輪場をご利用ください。

公園の詳細はこちら

10月
パーソナルレッスン
ご予約受付中

【申し込み期限】

9.15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