2026年 11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

3日(火)23日(月)は別紙をご確認下さい。

13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★★★
- 2日
- 12:30～13:15 スパインコントロールヨガ ★★
  - ※2日整えるヨガ
  - ※9日フローヨガ
- 定員数:6名
- 15:00～16:00 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
- 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:6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
  - ※9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 魅せるバック&アームズ ★★
  - ※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 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
- 13:30～14:15 溶岩浴
  - ※温度湿度が低い場合がございます。
- 定員数:6名
- 14:45～15:30 のびるヨガ★
  - ※温度湿度が低い場合がございます。
  - ※10日ピギナーヨガ
- 定員数: 8名
- 16:00～16:45 胸郭解放棒ヨガ★★
  - ※温度湿度が低い場合がございます。
  - ※10日ベーシックヨガ
- 19:15～20:00 寝たままヨガ★★
- 20:30～21:15 リラックスヨガ★

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 溶岩浴 18日
- 14:00～15:00 60分 免疫力アップヨガ★★
- 15:30～16:15 カラダめぐりヨガ★
- 16:45～17:30 溶岩浴
- 19:15～20:00 リフレッシュヨガ★
  - ※11日リラックスヨガ
- 20:30～21:15 からだ調整ヨガ★★
  - ※11日フローヨガ

木

- 10:00～11:00 60分 デトックスフローヨガ★ 5日
  - ※26日ストレッチピラティス
- 11:30～12:15 引き締めヨガ&ピラティス ★★
  - ※26日筋膜リリースヨガ
- 12:45～13:30 からだほぐしヨガ★
- 14:00～14:45 美腸デトックスヨガ★★
- 15:15～16:00 ヒップジョイントフローヨガ ★★
- 18:00～18:45 溶岩浴
  - ※26日休講
- 19:15～20:00 体幹とバランスを鍛えるヨガ ★★★
- 20:30～21:15 美姿勢ヨガ★★

金

- 定員数:6名
- 15:30～16:30 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
  - 6,20日ご予約済パーソナル ¥ 定員数:6名
- 17:00～18:00 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
- 18:30～19:30 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: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

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 ピギナーヨガ★
- 13:30～14:15 フローヨガ★★
- 14:45～15:45 60分 ゆるふわデトックスヨガ★
  - ※7日ご予約済パーソナル ¥
- 28日
- 16:15～17:00 ウェルエイジングヨガ★★
  - ※14日アライメントヨガ

日

- 9:30～10:30 60分 美脚・美尻ヨガ★★
  - ※29日チェアヨガ定員 6名【イベント】
- 定員数: 11名
- 11:00～11:45 まるのびホイールヨガ★★★
  - ※1日 11:00~12:00ご予約済パーソナル ¥
- 12:30～13:15 デトックスヨガ★★
- 13:45～14:30 ベーシックヨガ★
- 15:00～15:45 ハタベーシック★★
- 16:15～17:00 リフレッシュヨガ★

月～木 営業時間 9:30～22:00

営業時間 15:00～21:30

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マシンピラティス
グループ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。

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～
5日(木) 11日(水) 15日(日)
21日(土) 24日(火)
※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 11月

23日(月)	3日(火)
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
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 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: 6名 12:00～13:30 90分 初めての深める壁ヨガ Maiko ¥	13:30～14:30 60分 のびまるヨガ★
定員数:6名 14:30～15:30 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	15:00～15:45 寝たままヨガ★★
定員数:6名 16:00～17:00 60分 マシンピラティス 魅せるバック&アームズ★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	16:15～17:00 リラックスヨガ★

営業時間　9:00～17:30

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



チェアヨガWS

定員数　6名

kaori

長時間のパソコン作業や同じ姿勢、運動不足で、
心も体もガチガチになっていませんか？
イスに座ったままできるYogaで、コリをほぐして身体もすっきり。
お仕事や家事育児の隙間時間に、スタジオ以外でも
心身を整える習慣を始めましょう。



11.29　SUN　9:30〜10:30

ナショナル会員様　追加¥550（税込)
ナショナル会員様以外　追加¥1,100（税込）　1回消化有

12月
パーソナルレッスン
ご予約受付中



【申し込み期限】

11.15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

11月プロジェクターヨガ

テーマ

紅葉



2日(月)12:30～　スパインコントロールヨガ★★
5日(木)10:00～　デトックスフローヨガ★
18日(水)12:45～　溶岩浴
28日 (土)16:15～　ウェルエイジングヨガ★★

11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♪

香り：ユーカリブルーガム



---日程---

5日(木)　11日(水)　15日(日)
21日(土)　24日(火)

上記日程は終日スタジオでアロマを
焚いています♪