2026年 12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

年末年始営業については別紙をご確認下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00		**8日(火) 休館日**					
9:00							
10:00	10:00～10:45 フローヨガ★★	定員数:6名 10:00～11:00 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	10:00～10:45 股関節を緩めるヨガ★	定員数:11名 10:00～11:00 60分 ホイールで遊ぶヨガ★★ ※17日 ベーシックピラティス		9:30～10:15 お腹すっきりヨガ★★★	9:30～10:30 60分 ゆるふわデトックスヨガ★ ※27日【イベント】18回太陽礼拝
11:00	11:15～12:00 リラックスヨガ★		11:15～12:00 姿勢改善ヨガ★★	11:30～12:15 冷え性むくみぽかぽかヨガ ★★★ ※17日 Core Functional Yoga	11:00～12:00 60分 ゆるふわデトックスヨガ★ ※18日限定レッスン	10:45～11:30 リフレッシュヨガ★	11:00～11:45 引き締めヨガ＆ピラティス ★★
12:00		定員数:6名 11:30～12:30 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				26日 12:15～13:00 フローヨガ★★	
13:00	12:30～13:15 整えるヨガ★★		12:45～13:30 溶岩浴	12:45～13:30 カラダめぐりヨガ★	12:30～13:30 60分 ヒップジョイントフロー ヨガ★★ ※18日限定レッスン		12:30～13:15 リラックスヨガ★
14:00	定員数:8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	13:30～14:15 溶岩浴 ※温度湿度が低い場合がございます。	14:00～15:00 60分 デトックスフローヨガ★	14:00～14:45 ベーシックフローヨガ★★		13:30～14:15 ベーシックヨガ★	13:45～14:30 フローヨガ★★
15:00		14:45～15:30 ゼロコア★★ ※温度湿度が低い場合がございます。 15日	定員数:8名 15:30～16:15 胸郭解放棒ヨガ★★	15:15～16:00 ゆるめるストレッチヨガ★ ※3日,10日 溶岩浴	定員数:6名 15:30～16:30 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	14:45～15:45 60分 ヒップジョイントフロー ヨガ★★ ※19日 ご予約済パーソナル ¥	15:00～15:45 アンチエイジングヨガ★
16:00	定員数:1名 16:00～17:00 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 ※28日 休講	16:00～16:45 おやすみヨガ★ ※温度湿度が低い場合がございます。				定員数:11名 16:15～17:00 ホイールストレッチヨガ★ ※19日【イベント】キャンドルヨガ	16:15～17:00 ハタベーシック★★
17:00			16:45～17:30 溶岩浴		定員数:6名 17:00～18:00 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		
18:00	定員数:8名 18:45～19:45 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 ※14日ご予約済パーソナル ¥			18:00～18:45 溶岩浴 10日 ※17日 休講	定員数:8名 18:30～19:30 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		
19:00		19:15～20:00 リンパヨガ★	19:15～20:00 からだ調整ヨガ★★	19:15～20:00 ビギナーヨガ★	定員数:6名 20:00～21:00 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		
20:00	定員数:8名 20:15～21:15 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	20:30～21:15 骨盤調整ヨガ★★	20:30～21:15 リラックスヨガ★	20:30～21:15 美脚美尻ヨガ★★			
21:00							
22:00							
23:00							

営業時間 9:00～17:30

月～木 営業時間 9:30～22:00

営業時間 15:00～21:30

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 ～ホーウッド～
3日(木) 6日(日) 9日(水)
14日(月) 19日(土) 22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。

年末年始 休館のお知らせ

いつもJOYFITYOGAフレスポひばりが丘をご利用いただき
ありがとうございます。誠に勝手ではございますが年末年始期間営
業時間は以下の通りとさせていただきます。

日 付	営業時間および休館日
2026年12月29日（火） ～ 2027年1月3日（日）	休館日
2027年1月4日（月）	14:00～22:00

5日(火) より通常営業です。

ご不便をおかけいたしますが何卒よろしくお願い
申し上げます。

12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

JOY FiT YOGA

おかげさまで1周年‼
今年もやります！

抽選会

1等
SHISEIDO
アルティミューン美容液
パワーライジングセラム30ml



2等
OSAJI
リトリートハンドセラム＆リップ



3等
水素水ボトル



参加賞
ホットアイマスク
カイロ・フェイスパック
入浴剤・ハーブティーのいずれか



JOY FiT YOGA

おかげさまで７周年‼

抽選会

12月の会員種別によって
引けるくじの枚数が変わります！

ナショナル会員様 6枚

マンスリー8会員様 3枚

マンスリー4会員様 2枚

マンスリー２・法人会員様 1枚

さらに！

アンケート＆口コミ投稿（口コミは任意）で
＋１枚くじが引ける
＆ＥＮＪＯＹポイント500プレゼント

※今までこのアンケート回答したことがある方は対象外となります。

抽選会は１月31日(日)まで！

12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：ホーウッド



---日程---

3日(木)　6日(日)　9日(水)
14日(月)　19日(土)　22日(火)

上記日程は終日スタジオでアロマを
焚いています♪

12月プロジェクターヨガ

テーマ

雪



10日(木)18:00～　溶岩浴
15日(火)16:00～　おやすみヨガ★
26日(土)12:15～　フローヨガ★★

1月
パーソナルレッスン
ご予約受付中



【申し込み期限】

12.15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

キャンドルライトヨガ★

12/19(土)16:15~17:00



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