

|       | 月                                                                                                                                | 火                                                       | 水                                                                                                                                            | 木                                                                                                                                    | 金   | 土                                               | 日                                                                                                                                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00  |                                                                                                                                  |                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                      | 休講日 |                                                 | 定員：20名<br>8:00~9:00 ★★<br>モーニングヨガ<br>HITOMI                                                                                              |
| 9:00  |                                                                                                                                  |                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |     |                                                 |                                                                                                                                          |
| 10:00 | 定員：20名<br>9:30~10:30 ★★<br>やさしいデトックスヨガ<br>MAI                                                                                    | 定員：20名<br>9:30~10:30 ★~★★<br>朝のお目覚めヨガ<br>MITSUE         |  定員：20名<br>9:30~10:30 ★<br>タイ古来の自己整体法<br>ルーシーダットン<br>AZUSA |  定員：20名<br>10:00~11:00 ★★<br>デトックスヨガ<br>CHIHIRO   |     | 定員：20名<br>9:30~10:30 ★★<br>モーニングヨガ<br>HIROKO    |  定員：20名<br>9:30~10:30 ★★<br>優しく目覚める朝のリセットヨガ<br>CHIARI |
| 11:00 |  定員：20名<br>11:00~12:00 ★<br>リフレッシュヨガ<br>CHIHIRO | 定員：20名<br>11:00~12:00 ★★<br>ハタヨガ<br>MITSUE              | 定員：20名<br>11:00~12:00 ★★<br>デトックスフローヨガ<br>AZUSA                                                                                              |                                                                                                                                      |     | 定員：20名<br>11:00~12:00 ★★★<br>ヨガアドバンス<br>MITSUE  | 定員：20名<br>11:00~12:00 ★★<br>アロマリフレッシュヨガ<br>KUDO                                                                                          |
| 12:00 |                                                                                                                                  |                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |     |                                                 |                                                                                                                                          |
| 13:00 | 定員：20名<br>13:00~14:00 ★★<br>アロマヨガ<br>SATOMI                                                                                      |                                                         | 定員：20名<br>13:00~14:00 ★★★<br>お腹引き締めヨガ<br>MIKI                                                                                                | 12:30~13:30<br>ヒーリングタイム                                                                                                              |     | 定員：20名<br>12:30~13:30 ★★<br>アロマデトックス<br>MITSUE  | 定員：20名<br>12:30~13:30 ★★<br>やさしいフローヨガ<br>KUDO                                                                                            |
| 14:00 |                                                                                                                                  |                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |     |                                                 |                                                                                                                                          |
| 15:00 |                                                                                                                                  |                                                         |                                                                                                                                              |  定員：12名<br>14:30~15:30 ★<br>ととのえヨガ<br>MIKI       |     | 定員：20名<br>14:00~15:00 ★★<br>デトックスヨガ<br>SEIRA    |  定員：20名<br>14:30~15:30 ★<br>肩こり改善ヨガ<br>MIKI          |
| 16:00 |                                                                                                                                  | 16:00~18:00<br>ビーマススポーツ教室                               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |     | 定員：20名<br>16:00~17:00 ★<br>キャンドルアロマヨガ<br>CHIARI | 定員：20名<br>16:00~17:00 ★★<br>体幹ヨガ<br>FUKUKO                                                                                               |
| 17:00 |                                                                                                                                  |                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |     |                                                 |                                                                                                                                          |
| 18:00 |                                                                                                                                  |                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |     |                                                 |                                                                                                                                          |
| 19:00 | 定員：20名<br>18:30~19:30 ★<br>肩こり腰痛解消ヨガ<br>ASAMI                                                                                    | 定員：20名<br>19:00~20:00 ★★<br>アライメントヨガ<br>ASAMI           | 定員：20名<br>18:45~19:45 ★★<br>代謝を上げる<br>ボディメイクヨガ<br>MIKI                                                                                       | 定員：20名<br>19:00~20:00 ★★<br>ヨガベーシック<br>FUMIKA                                                                                        |     |                                                 |                                                                                                                                          |
| 20:00 | 定員：20名<br>20:15~21:15 ★★<br>らくねるととのえヨガ<br>SHIGEMI                                                                                | 定員：20名<br>20:30~21:30 ★<br>骨盤整える<br>ヨガ×ピラティス<br>CHIHIRO |  定員：20名<br>20:15~21:15 ★<br>夜ヨガ<br>KUDO                  |  定員：20名<br>20:30~21:30 ★<br>おやすみ前のアロマヨガ<br>HIRO |     |                                                 |                                                                                                                                          |
| 21:00 |                                                                                                                                  |                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |     |                                                 |                                                                                                                                          |

オススメ表示

NEW!

新しいレッスン

初心者でも参加しやすいレッスン！

この時間のレッスンが変更

JOYFIT

オリジナルプログラム！

レッスン強度

|        |    |
|--------|----|
| 強度 ★   | 初級 |
| 強度 ★★  | 中級 |
| 強度 ★★★ | 上級 |

※レッスンプログラムはすべて予約制です  
あらかじめ当店ホームページ・館内案内にてご確認ください



0:00~0:00 ★

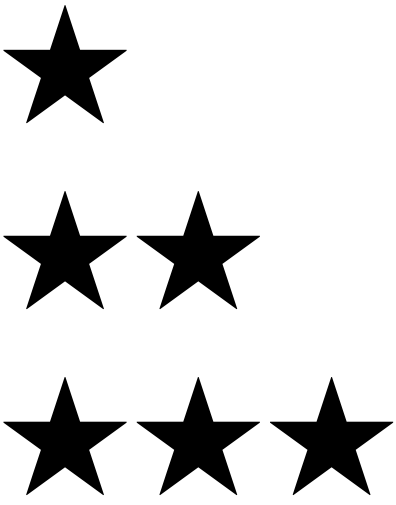
0:00~0:00 ★

0:00~0:00

8:00~9:00 ★★  
モーニングヨガ  
HITOMI

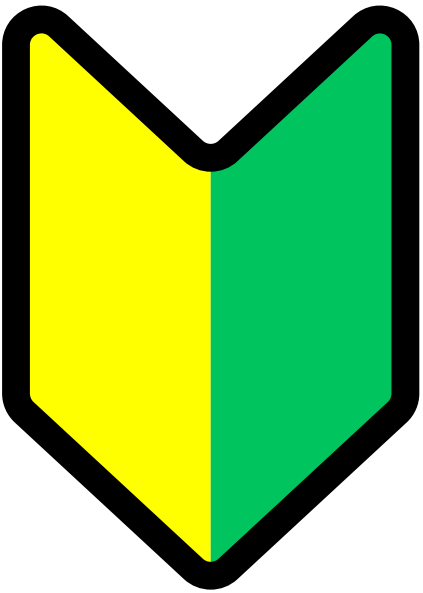
8:00~9:00 ★★  
モーニングヨガ  
HITOMI

強度  
強度  
強度



初級  
中級  
上級

オススメ  
表示



全てのレッスンに自由に参加できます