2026年 11月 JOY FIT 24 平尾北 スタジオプログラムスケジュール

ホットクラス 36℃〜38℃ / ゆるホットクラス 30℃〜33℃ / ナチュラルクラス 25℃〜28℃

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							定員：20名 8:00~9:00 ★★ モーニングヨガ HITOMI
9:00	定員：20名 9:30~10:30 ★★ やさしいデトックスヨガ MAI	定員：20名 9:30~10:30 ★~★★ 朝のお目覚めヨガ MITSUE	定員：20名 9:30~10:30 ★ タイ古来の自己整体法 ルーシーダットン AZUSA			定員：20名 9:30~10:30 ★★ モーニングヨガ HIROKO	定員：20名 9:30~10:30 ★★ 優しく目覚める朝のリセットヨガ CHIARI
10:00				定員：20名 10:00~11:00 ★★ デトックスヨガ CHIHIRO			
11:00	定員：20名 11:00~12:00 ★ リフレッシュヨガ CHIHIRO	定員：20名 11:00~12:00 ★★ ハタヨガ MITSUE	定員：20名 NEW! 11:00~12:00 ★★ デトックスフローヨガ AZUSA			定員：20名 11:00~12:00 ★★★½ ヨガアドバンス MITSUE	定員：20名 11:00~12:00 ★★ アロマリフレッシュヨガ KUDO
12:00				12:30~13:30 ヒーリングタイム		定員：20名 12:30~13:30 ★★ アロマデトックス MITSUE	定員：20名 12:30~13:30 ★★ やさしいフローヨガ KUDO
13:00	定員：20名 13:00~14:00 ★★ アロマヨガ SATOMI		定員：20名 NEW! 13:00~14:00 ★★½ パワーヨガ MIKI				
14:00				定員：12名 14:30~15:30 ★ ととのえヨガ MIKI		定員：20名 14:00~15:00 ★★ デトックスヨガ SEIRA	定員：20名 14:30~15:30 ★ 肩こり改善ヨガ MIKI
15:00							
16:00		16:00~18:00 ビーマスポーツ教室				定員：20名 16:00~17:00 ★ キャンドルアロマヨガ CHIARI	定員：20名 16:00~17:00 ★★ 体幹ヨガ FUKUKO
17:00							
18:00	定員：20名 18:30~19:30 ★ 肩こり腰痛解消ヨガ ASAMI		定員：20名 18:45~19:45 ★★ 代謝を上げる ボディメイクヨガ MIKI				
19:00		定員：20名 19:00~20:00 ★★ アライメントヨガ ASAMI		定員：20名 19:00~20:00 ★★ ヨガベーシック FUMIKA			
20:00	定員：20名 20:15~21:15 ★★ らくねるととのえヨガ SHIGEMI		定員：20名 20:15~21:15 ★ 夜ヨガ KUDO				
21:00		定員：20名 20:30~21:30 ★ 骨盤整える ヨガ×ピラティス CHIHIRO		定員：20名 20:30~21:30 ★ おやすみ前のアロマヨガ HIRO			

休講日

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　★　　初級
強度　★★　　中級
強度　★★★　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