

2025年8月

JOY FIT 24 経堂

## スタジオプログラムスケジュール



全部のレッスンに自由に参加できます。

月	火	水	木	金	土	日
ホットスタジオ	ピラティスルーム	ホットスタジオ	ピラティスルーム	ホットスタジオ	ピラティスルーム	ホットスタジオ
8:00						
9:00						
10:00	9:30~10:30 朝ヨガ ★ kazu	9:30~10:30 ハタヨガ ★~★★ ナカシマトオル	9:30~10:30 朝ヨガ ★ Mariko	10:00~11:00 スプリットヨガ ★★ MIE	9:30~10:30 朝ヨガ ★ kanako	9:30~10:30 フローヨガ ★★ kanako
11:00	10:45~11:45 フローヨガ ★★ kazu	10:30~11:30 ピラティスリフォーマー <sup>NEW</sup> チェストオープン ★★ YUKI	10:45~11:45 パワーヨガ ★★~★★★ ナカシマトオル	10:45~11:45 シェイプアップヨガ ★★ Mariko	11:00~12:00 美bodyピラティス ★★ 後藤 亜也	11:00~12:00 ペーシックヨガ ★ kanako
12:00	12:15~13:15 全身ほぐしヨガ ★ EMI	12:00~13:00 ピラティスリフォーマー <sup>NEW</sup> トータルボディメイク ★ YUKI	12:15~13:15 おやすみヨガ ★ YUKI	11:30~12:30 腸活ヨガ ★★ MIE	12:15~13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也	12:30~13:30 【第1・3・5】 全身巡らせ整えるヨガ 【第2・4】 アロマリラックスヨガ ★★ EMI
13:00	13:45~14:45 【第1・3・5】美しい骨盤 【第2・4】 リンパリフレッシュヨガ ★ MIE	13:45~14:30 アグニヨガ ★★★ YUKI	13:30~14:30 ホイールで ピラティス ★★ Hana	13:00~14:00 ゆるふわ デトックスヨガ ★★ YUKI	12:45~13:45 ピラティスリフォーマー <sup>NEW</sup> トータルボディメイク ★ Hana	14:15~15:15 パワーヴィンヤサ ★★ itsuku
14:00	15:15~16:15 かんたん サークット ★★★ MIE		15:00~16:00 ヒップ&レッグヨガ ★★ Hana	14:30~15:30 SHIN癒 ★ YUKI	14:15~15:15 ピラティスリフォーマー <sup>NEW</sup> ウエストシェイプ ★★★ Hana	15:45~16:45 体幹とバランスを 鍛えるヨガ ★★★ itsuku
15:00				JOYFIT STYLE 18:15~19:15 【第1・3・5】★★★ Core Functional Yoga 【第2・4】★★ 月礼拝ヨガ みと	JOYFIT STYLE 15:15~16:15 Core Functional Yoga ★★ MIE	16:45~17:45 リラックス ほぐし&骨盤調整 ★ Shikano
16:00				19:00~20:15 ハタヨガ ★~★★ ナカシマトオル		
17:00	18:30~19:15 リラックスヨガ ★ 坂東	18:15~19:15 ピラティスリフォーマー <sup>NEW</sup> ウエイトシェイプ ★★★ みと				
18:00						
19:00	19:30~20:30 カラダ調整ヨガ ★★ 坂東	19:30~20:45 ポール& ヨガベーシック ★ Shikano	19:45~20:45 ピラティスリフォーマー <sup>NEW</sup> チェストオープン★★ みと	19:30~21:00 筋膜リリース ポールヨガ ★ takako	19:45~20:45 ホットピラティス ★★ みと	
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

オススメ表示

NEW 新しいレッスン！  
Y 初心者でも参加しやすいレッスン！  
¥ 有料レッスン！

CHANGE この時間のレッスン内容が変更！  
JOYFIT STYLE JOYFIT のオリジナルプログラム！  
LES MILLS レスミルズプログラム！

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。※ホットスタジオは当日レッスン開始30分前から5分前までチケットの発券が可能です。  
※チケット発券をレッスン開始10分間からスタジオ入場が可能です。チケットはインストラクターにお渡しください。  
※プログラムは急遽変更となる場合がございます。ホームページ・館内掲示にてご確認ください。  
※ピラティスリフォーマーは「ホットスタジオ」オプションとは別に「グレープリフォーマー」オプションの登録が必要です。



# JOYFIT24経堂 PROGRAM紹介

自分に合ったプログラムはどれ？

## ホットクラス

リラックスヨガ	強度 ★
ヨガのポーズを一つ一つゆっくりとしながら、日頃の疲れを取り除き、夜の睡眠を質の良い時間へと変えていきます。	
朝ヨガ	強度 ★
呼吸を意識しながらポーズをゆっくりと行う朝の目覚めにぴったりなクラスです。	
ベーシックヨガ	強度 ★
基本的なポーズをバランスよく行い、その時の心と体の状態も同時に観ていきます。	
SHIN-癒	強度 ★
座位・仰向けをメインに構成され、癒しをもたらすクラスです。	
美しい骨盤	強度 ★
フレックスクッシュョン®を使い、骨盤を正常な状態に戻し、肩凝り腰痛を予防していくクラス	
リンパリフレッシュヨガ	強度 ★
リンパの流れを促しマッサージを行い全身を動かしていくクラス	
おやすみヨガ	強度 ★
安眠のための身体をゆるめるクラスです。じっくり柔軟性を高めながら心身を整えていきます。	
カラダ調整ヨガ	強度 ★～★★
筋肉や関節などを正しく動かす、機能改善を目的のヨガクラスです。	
ハタヨガ	強度 ★～★★
太陽礼拝を軸にポーズを行い体幹の強化、集中力を高めるクラスです。	
ゆるふわデトックスヨガ	強度 ★★
筋膜リリースし、股関節の柔軟性を高めながら、体内の老廃物を排出するデトックス効果を促すヨガクラス。	
ホイールでピラティス	強度 ★★
体幹強化と柔軟性を同時に叶える新感覚のレッスン。前半はホイールで気持ちよく体を伸ばし、後半でピラティスの基礎動作をアレンジしたホイールバージョンで体幹トレーニングを行います。	
ヒップ&レッグヨガ	強度 ★★
年々減少する太ももやふくらはぎ、ヒップといった、下半身の筋肉にアプローチ。美しいバックラインを目指します。	
パワーヴィンヤサ	強度 ★★
ヴィンヤサとは呼吸と動作を合わせていくことを言います。また、エクササイズ要素を取り入れたスタイルのヨガです。	
フローヨガ	強度 ★★
ヴィンヤサヨガのスタイルをベースに高い筋力・持久力・バランス能力などを培っていくクラスです。	
腸活ヨガ	強度 ★★
運動不足や食生活、ストレスによる自律神経の乱れなどが原因で、腸の蠕動運動はより低下すると言われています。深い呼吸とお腹周りに気持ちの良い刺激を与え、血行を促進し腸を整えていきましょう。	
月礼拝ヨガ	強度 ★★
心と身体を静かに整え、内なるエネルギーを活性化させ、疲労やストレスを軽減し、エネルギーのバランスを調整します。	
Core Functional Yoga	強度 ★★～★★★
自分の体と向き合い、気づきを高めていくクラスです。	
パワーヨガ	強度 ★★～★★★
アーサナ(ポーズ)と呼吸を組み合わせた、ベーシックなクラス内観を促しながら丁寧に進めていきます。	
体幹とバランスを整えるヨガ	強度 ★★★
ヨガのチャレンジポーズを理解したい方やバランスポーズが苦手な方にもわかりやすく解説しながら行うクラスです。	
ホットピラティス	強度 ★★★
ストレッチとエクササイズで姿勢改善を目的におこなうクラスです。	



## ゆるホットクラス

全身ほぐしヨガ	強度 ★
呼吸に合わせてゆっくり全身をゆるめていきます。リラックスしたい方、ゆるめたい方にオススメのクラスです。	
ポール&ヨガベーシック	強度 ★～★★
ポールを使い筋肉や筋膜を調整した後、ヨガの基本ポーズを丁寧な呼吸と共に進行するクラスです。	
筋膜リリースボールヨガ	強度 ★
ポールを使って普段感じる事のできない深部の筋肉をマッサージし筋膜をリリースしていきます。	
顔ヨガ	強度 ★
お顔の筋肉を鍛えてストレッチするお顔の体操クラス。男性も大歓迎！	
リラックス ほぐし&骨盤調整	強度 ★
ポール・ボールで筋膜リリース、筋膜ほぐしをし骨盤、背骨をまわりを動かし調整するクラスです。	
朝ヨガ	強度 ★
ゆっくりとした動きで体のコリやつまりをとつて心身をすっきり整えるクラスです。	
フローヨガ	強度 ★★
ヴィンヤサヨガのスタイルをベースに高い筋力・持久力・バランス能力などを培っていくクラスです。	
全身巡らせ整えるヨガ	強度 ★★
ベーシックな動きをメインに背骨や股関節などの体の詰りやすいところを動かして整えていきます。	
シェイプアップヨガ	強度 ★★
体幹をしっかりと使うことで、全身の血液循環をよくし代謝を上げていきます。体を引き締め、健康的な美ボディを目指します。	
美bodyピラティス	強度 ★★
身体全体を動かして代謝UP! 燃えやすい身体作り、ストレッチでリラックスするクラスです。	
ホイールで遊ぶヨガ	強度 ★★
ホイールと身体を一体化させるようにホイールと仲良くなりましょう！	
アロマリラックスヨガ	強度 ★★
鎮静効果の高い香りと深い呼吸で心と身体をほぐしていくクラスです。	
スプリットヨガ	強度 ★★
体の本当の真ん中である軸を育てるヨガ。軸のまわりにある筋肉はすべてつながりを持ち運動しています。少しづつ正しく動かしていくことで効率よくカラダを整えていきます。	
フレッチャーピラティス	強度 ★★
ロンフレッチャーピラティスのオリジナルエクササイズを取り入れて動きやすい身体と姿勢づくりを、目指していくクラスです。	
アグニヨガ	強度 ★★★
アグニ＝火 たくさん動き、体の内側から熱を作り脂肪燃焼を目指しましょう。	
かんたんサーフィット	強度 ★★★
かんたんなステップと筋力トレーニングで身体を動かし楽しく脂肪燃焼をします。	
BODY BALANCE LESMILLS	強度 ★★★
太極拳、ヨガの動きを用いて柔軟性の向上を目指し、集中力を高め心身をリフレッシュしていくクラスです。	



# 2025.08 Lesson Program

JOYFIT24経堂

レッスンプログラム

2025年8月

JOYFIT 24 経堂

特別スタジオプログラムスケジュール

8/11(月・祝)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)
ホットスタジオ	ピラティスルーム	ホットスタジオ	ピラティスルーム	ホットスタジオ
9:30～10:30 朝ヨガ ★ kazu	9:30～10:30 ハタヨガ ★～★★ ナカシマトオル	9:30～10:30 朝ヨガ ★ Mariko	10:00～11:00 スプリットヨガ ★★ MIE	9:30～10:30 朝ヨガ ★ kanako
10:45～11:45 フローヨガ ★★ kazu	10:45～11:45 ピラティスリフォーマー チエストオープントレーニング ★★ YUKI	10:45～11:45 パワーヨガ ★★～★★★ ナカシマトオル	11:30～12:30 腸活ヨガ ★★ MIE	11:00～12:00 美bodyピラティス ★★ 後藤 垣也
12:15～13:15 全身ほぐしヨガ ★ EMI	12:15～13:15 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク ★★ YUKI	12:15～13:15 おやすみヨガ ★ YUKI	13:00～14:00 ゆるふわ デトックスヨガ ★★ YUKI	12:15～13:15 朝ヨガ ★ 後藤 垣也
13:45～14:45 月礼拝ヨガ ★★ みど	13:45～14:45 アグニヨガ ★★★ YUKI	13:45～14:30 アグニヨガ ★★★ YUKI	14:30～15:30 ホイールで ピラティス ★★ Yana	13:00～14:00 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク ★★ Yana
15:15～16:15 ホットピラティス ★★★ みど	15:00～16:00 ヒップ&レッグヨガ ★★ YUKI	15:00～16:00 ヒップ&レッグヨガ ★★ YUKI	14:00～15:00 JOYFIT STYLE 14:30～15:30 SHIN-癒 ★ YUKI	14:00～15:00 ピラティスリフォーマー ウエストシェイプ ★★★ Yana
16:00～17:00 17:30～18:30 ピラティスリフォーマー ウエイトシェイプ ★★★ みど	18:45～20:00 ポール&ヨガベーシック ★ Shikano	19:00～20:00 ピラティスリフォーマー チエストオープントレーニング ★★★ みど	18:30～20:00 筋膜リリース ボールヨガ ★ takako	18:45～20:00 ハタヨガ ★★★ ナカシマトオル
19:00～20:00 3階のご利用時間は 19:00までです。	20:00～21:00 3階のご利用時間は 20:30までです。	21:00～22:00 3階のご利用時間は 20:30までです。	22:00～23:00 3階のご利用時間は 20:30までです。	23:00～24:00 3階のご利用時間は 20:30までです。

8/7(木)は館内撮影のため8:00～19:00まで閉館です。

すべてのレッスンは休講です。3階のご利用は終日不可です。

2階ジムエリア・更衣室等は19:00以降からご利用可能です。

※多少時間が前後する場合がございます。あらかじめご了承ください。

2025年8月

JOYFIT 24 経堂

## 特別スタジオプログラムスケジュール



全部のレッスンに自由に参加できます。

8/11(月・祝) ホットスタジオ		8/12(火) ホットスタジオ		8/13(水) ホットスタジオ		8/14(木) ホットスタジオ		8/15(金) ホットスタジオ		土 ホットスタジオ		日 ホットスタジオ		
8:00		8:00		8:00		8:00		8:00		8:00		8:00		
9:00	9:30~10:30 朝ヨガ ★ kazu		9:30~10:30 ハタヨガ ★~★★ ナカシマトオル		9:30~10:30 朝ヨガ ★ Mariko		10:00~11:00 スプリットヨガ ★★ MIE		9:30~10:30 朝ヨガ ★ kanako					
10:00	10:45~11:45 フローヨガ ★★ kazu	10:30~11:30 ピラティスリフオーマー <sup>®</sup> エクストオープ ★★ YUKI	10:45~11:45 パワーヨガ ★★~★★★ ナカシマトオル	10:45~11:45 シェイプアップヨガ ★★ Mariko		11:30~12:30 腸活ヨガ ★★ MIE		11:00~12:00 美bodyピラティス ★★ 後藤 亜也		12:15~13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也				
11:00	12:15~13:15 全身ほぐしヨガ ★ EMI	12:00~13:00 ピラティスリフオーマー <sup>®</sup> トータルボディメイク ★ YUKI	12:15~13:15 おやすみヨガ ★ YUKI		13:30~14:30 ホイールで ピラティス ★★ Hana	13:00~14:00 ゆるふわ デトックスヨガ ★★ YUKI	12:30~13:30 ピラティスリフオーマー <sup>®</sup> トータルボディメイク ★ Hana	14:00~15:00 ピラティスリフオーマー <sup>®</sup> ウエストシェイプ ★★★ Hana	13:45~14:45 ホイールで遊ぶヨガ ★★ MIE	JOYFIT STYLE 14:30~15:30 SHiNjū ★ YUKI	JOYFIT STYLE 15:15~16:15 Core Functional Yoga ★★ MIE			
12:00	13:45~14:45 月礼拝ヨガ ★★ みと	13:45~14:30 アグニヨガ ★★★ YUKI			15:00~16:00 ヒップ&レッグヨガ ★★ Hana									
13:00	15:15~16:15 ホットピラティス ★★★ みと				17:30~18:30 ピラティスリフオーマー <sup>®</sup> ウェイトシェイプ ★★★ みと	18:30~20:00 筋膜リリース ボールヨガ ★ takako	3階のご利用時間は 19:00までです。	18:45~20:00 ハタヨガ ★~★★ ナカシマトオル	3階のご利用時間は 20:30までです。	3階のご利用時間は 19:00までです。	3階のご利用時間は 20:30までです。			
14:00					18:45~20:00 ボール& ヨガベーシック ★ Shikano	19:00~20:00 ピラティスリフオーマー <sup>®</sup> エクストオープ ★★ みと								
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	3階のご利用時間は 19:00までです。		3階のご利用時間は 20:30までです。		3階のご利用時間は 19:00までです。		3階のご利用時間は 20:30までです。							
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														

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！
- 有料レッスン！

CHANGE

- JOYFIT STYLE JOYFIT のオリジナルプログラム！
- LES MILLS レスミルズプログラム！

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。※ホットスタジオは当日レッスン開始30分前から5分前までチケットの発券が可能です。  
※チケット発券をしレッスン開始10分間からスタジオ入場が可能です。チケットはインストラクターにお渡しください。  
※プログラムは急遽変更となる場合がございます。ホームページ・館内掲示にてご確認ください。  
※ピラティスリフオーマーは「ホットスタジオ」オプションとは別に「グループリフオーマー」オプションの登録が必要です。