

	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	10/13(月)は祝日プログラムです。詳しくは館内掲示の別紙もしくは表紙をご覧ください。						
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	9:30～10:30 フレッチャー ピラティス ★★ 菊池 智子
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 桃尻メイク ★★★ YUKI	10:45～11:45 シェイプアップヨガ ★★ Mariko	※30日イベントレッスン	11:00～12:00 美bodyピラティス ★★ 後藤 亜也	11:00～12:00 ベーシックヨガ ★ kanako	11:00～12:00 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★ みと
12:00		CHANGE 12:00～13:00 ピラティスリフォーマー 魅せるバック&アームズ ★★ YUKI		11:30～12:30 腸活ヨガ ★★ MIE	12:15～13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也		※12日は休講
13:00	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 魅せるバック&アームズ ★★ YUKI			12:45～13:45 ピラティスリフォーマー チェストオープン ★★ Hana	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	LesMILLS 12:45～13:45 BODY BALANCE ★★★ 坂東
14:00	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 リズムステップ ★★ Hachi	13:00～14:00 ゆるふわ デトックスヨガ ★★ YUKI	14:15～15:15 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★ Hana	13:45～14:45 ホイールで遊ぶヨガ ★★ MIE	14:00～14:45 カラダ調整ヨガ ★ 坂東
15:00			15:00～16:00 美脚美尻ヨガ ★★ Hachi	JOYFITSTYLE 14:30～15:30 SHIN癒 ★ YUKI	JOYFITSTYLE 15:15～16:15 Core Functional Yoga ★★ MIE	14:15～15:15 パワーヴァンヤサ ★★ itsuku	15:15～16:30 ポール& ヨガベーシック ★ Shikano
16:00	15:15～16:15 かんたん サーキット ★★★ MIE					15:45～16:45 体幹とバランスを 鍛えるヨガ ★★★ itsuku	16:45～17:45 リラックス ほぐし&骨盤調整 ★ Shikano
17:00							
18:00					JOYFITSTYLE 18:15～19:15 【第1・3・5】★★★ Core Functional Yoga 【第2・4】★★ 月礼拝ヨガ みと		
19:00	18:30～19:15 リラックスヨガ ★ 坂東		CHANGE 18:15～19:15 ピラティスリフォーマー ウエストシェイプ ★★★ みと			19:00～20:15 ハタヨガ ★～★★ ナカシマトオル	
20:00	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	CHANGE 19:45～20:45 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク ★ みと	19:30～21:00 筋膜リリース ボールヨガ ★ takako	19:45～20:45 ホットピラティス ★★ みと		
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 → この時間のレッスン内容が変更!

JOYFITSTYLE → JOYFITのオリジナルプログラム!

LES MILLS → レズミルスプログラム!

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分前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「グループリフォーマー」オプションの登録が必要です。

リフォーマー予約フォーム



イベントレッスン

◇10/30(木):10:00-11:00

◇10/31(金):13:45-14:45

BODY BALANCE

10月よりレッスンを
担当します Hachi です♪

皆様との出会いを大切に、
心も体も元気になれる
時間をお届けします。



BODYBALANCEは、ヨガ、太極拳、ピラティスの要素を
取り入れた心と身体に働きかけるプログラムです。

音楽に合わせてポーズを深めながら
心身の調和を促していきます。

ヨガ初めての方でも安心してご参加ください。

2025.10 Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム

	10/13(月・祝)	
	ホットスタジオ	ピラティスルーム
8:00		
9:00		
10:00	9:30~10:30 朝ヨガ ★ kazu	
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 横浜メイク ★★★ YUKI
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 魅せるバック&アームズ ★★ YUKI
13:00		
14:00	13:45~14:45 リンパリフレッシュヨガ ★ MIE	
15:00		
16:00	15:15~16:15 かんたん サーキット ★★★ MIE	
17:00	17:00~17:45 リラックスヨガ ★ 坂東	
18:00	18:00~19:00 カラダ調整ヨガ ★★ 坂東	
19:00		
20:00		
21:00		

3階のご利用時間は
20:00までです。

2025 年 10月

JOYFIT[®] 24 経堂

特別スタジオプログラムスケジュール

● ヒートクラス 38℃～39℃
 ● ホットクラス 36℃～38℃
 ● ゆるホットクラス 30℃～33℃
 ● ソフトクラス 床暖28℃

全部のレッスンの自由に参加できます。

	10/13(月・祝)													
	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	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	ピラティスルーム
8:00														
9:00														
10:00	9:30～10:30 朝ヨガ ★ kazu													
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 桃尻メイク ★★★ YUKI												
12:00														
13:00	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 魅せるバック&アームズ ★★ YUKI												
14:00	13:45～14:45 リンパリフレッシュヨガ ★ MIE													
15:00														
16:00	15:15～16:15 かんたん サーキット ★★★ MIE													
17:00	17:00～17:45 リラックスヨガ ★ 坂東													
18:00	18:00～19:00 カラダ調整ヨガ ★★ 坂東													
19:00														
20:00	3階のご利用時間は 20:00 までです。													
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 → この時間のレッスン内容が変更!

JOYFITSTYLE → JOYFITのオリジナルプログラム!

LES MILLS → レズミルスプログラム!

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分前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「グループリフォーマー」オプションの登録が必要です。