2025 年 11月 JOYFIT。24 経堂 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℃

全部のレッスンに自由に参加できます。

		-	1											王部のレッスンに自由に参加できます。	
			٧			K		木		金		E			
0.00	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	44/2/ 🖽) 4	4 /24/ EVI													
	11/3(月),1 祝日プログ	1/24(月)は プラムです。													
9:00	詳しくは館内掲: 表紙をごり	示の別紙もしくは													
	3X,ML2.C.3	EVIZEV'S													
	9:30~10:30		9:30~10:30		9:30~10:30				9:30~10:30		9:30~10:30		9:30~10:30		
10:00	朝ヨガ ★		ハタヨガ ★~★★		朝∃ガ ★		10.00 . 11.00		朝ヨガ ★		フロ─∃ガ ★★		フレッチャー ピラティス		
	kazu		ナカシマトオル		Mariko		10:00~11:00 スプリットヨガ		kanako		kanako		★★ 菊池 智子		
		10:30~11:30					★★ MIE								
11:00	10:45~11:45 フローヨガ	ピラティスリフォーマー 桃尻メイク	10:45~11:45 パワーヨガ		10:45~11:45 シェイプアップヨガ		MIC		11:00~12:00		11:00~12:00			11:00~12:00	
	**	★★★ YUKI	**~**		**				美bodyピラティス		ベーシックヨガ			ピラティスリフォーマー	
	kazu		ナカシマトオル		Mariko		11:30~12:30 【第1·3·5】		★★ 後藤 亜也		★ kanako			桃尻メイク ★★★ みと	
12:00		12:00~13:00					腸活ヨガ				Mariano				
	12:15~13:15 全身ほぐしヨガ	ピラティスリフォーマー 魅せるバック&アームズ	12:15~13:15 おやすみヨガ				【第2·4】 美しい骨盤		12:15~13:15						
	*	★★ YUKI	& × 3 ₩ = 11				★ MIE	12:45~13:45	顔∃ガ★		12:30~13:30 【第1·3·5】		LESMILLS 12:45~13:45		
13:00	EMI		YUKI				13:00~14:00	ピラティスリフォーマー	後藤 亜也		全身巡らせ整えるヨガ		BODY BALANCE		
			※4日イベントレッスン		CHANGE		ゆるふわ デトックスヨガ	チェストオープン ★★ Hana			【第2・4】 アロマリラックスヨガ		★★★ 坂東		
14.00	13:45~14:45		13:45~14:30		13:30~14:30 暗闇HIIT		★★ YUKI		13:45~14:45		★★ EMI				
14:00	【第1・3・5】美しい骨盤 【第2・4】		アグニヨガ ★★★ YUKI		★★ MIE				ホイールで遊ぶヨガ				14:00~14:45		
	リンパリフレッシュヨガ ★MIE		A A A TORU		MIL		JOYFITSTYLE 14:30~15:30	14:15~15:15 ピラティスリフォーマー	★★ MIE		14:15~15:15 パワーヴィンヤサ		カラダ調整ヨガ ★ 坂東		
15:00	, <u>.</u>				CHANGE		SHiN癒	桃尻メイク			**				
13.00					15:00~16:00 美姿勢を実感		★ YUKI	★★★ Hana	JOYFITSTYLE		itsuku				
	15:15~16:15 かんたん				ポールストレッチ		※13日イベントレッスン		15:15∼16:15 Core Functional				15:15~16:30		
16:00	サーキット				★ MIE				Yoga		15:45~16:45		ポール& ヨガベーシック		
	★★★ MIE								★★ MIE		体幹とバランスを 鍛えるヨガ		★★ Shikano		
											★★★ itsuku		A A SIMMIN		
17:00													16:45~17:45		
													リラックス ほぐし&骨盤調整		
								***************************************					★ Shikano		
18:00							LONGING CD (LE								
	_			18:15~19:15			JOYFITSTYLE 18:15~19:15								
	18:30~19:15 リラックスヨガ			ピラティスリフォーマー ウエストシェイプ			【第1・3・5】★★★								
19:00	★ 坂東			★★★ みと			Core Functional Yoga 【第2•4】★★		19:00~20:15						
			19:30~20:45				月礼拝ヨガ みと ※27日イベントレッスン		ハタヨガ						
	19:30~20:30 カラダ調整ヨガ		ポール&	19:45~20:45	19:30~21:00		19:45~20:45		★~★★						
20:00	**		ヨガベーシック	ピラティスリフォーマー トータルボディメイク	筋膜リリース		ホットピラティス		ナカシマトオル						
	坂東		★ Shikano	★ みと	ボールヨガ ★		★★ みと								
					takako										
21:00															
00.00															
22:00															
23:00															
25.00		新口いのスシー			1		10-	- 7 > 34rt WI					IJ:	フォーマー予約フォーム	







➡ 初心者でも参加しやすいレッスン!



→ 有料レッスン!

→ 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!

Lesmills > レズミルズプログラム!

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 ッ。 ※チケット発券をレレッスン開始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。



2025.11 Lesson Program

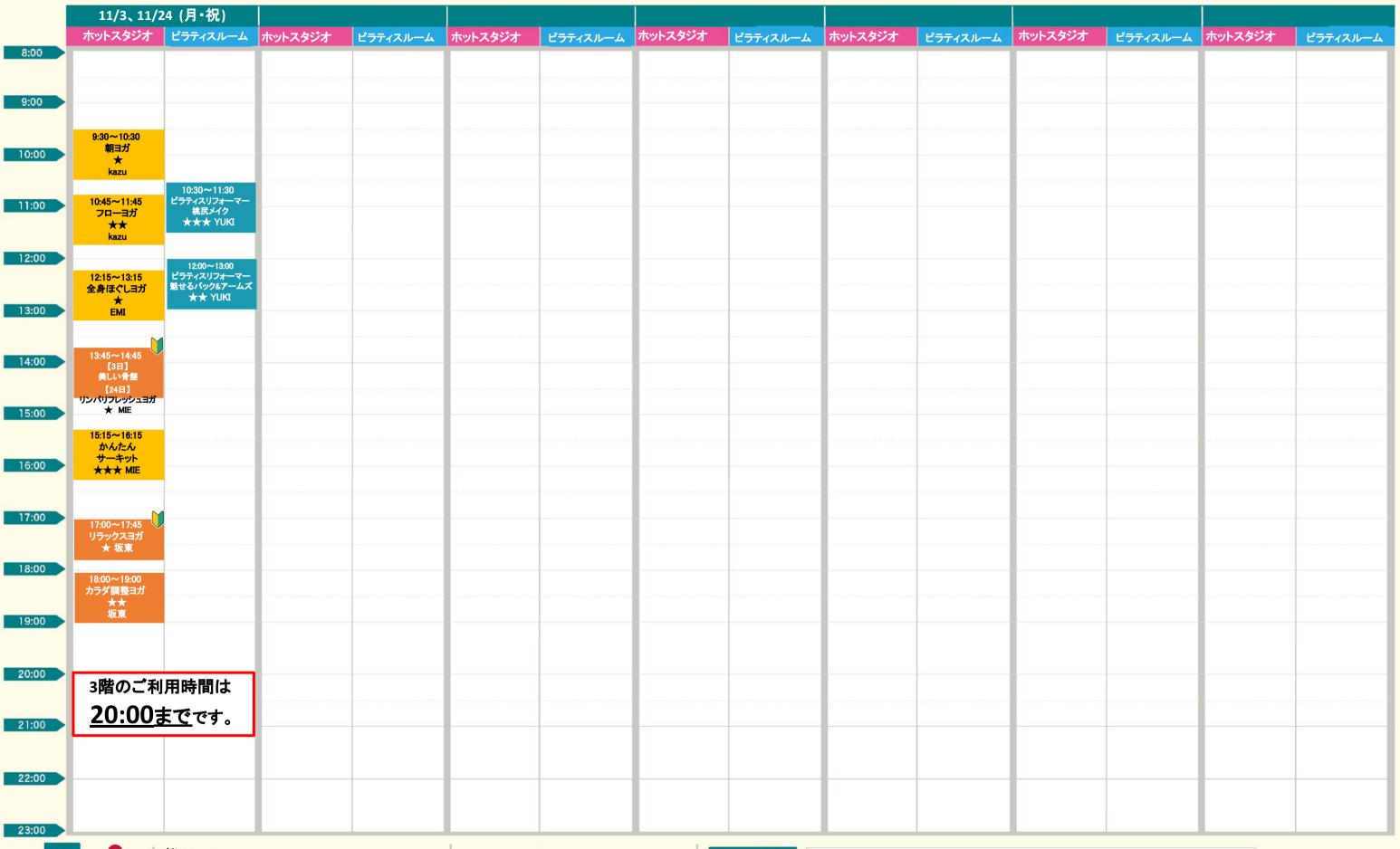
JOYFIT24経堂 レッスンプログラム



2025 年 11月 JOYFIT 24 経堂

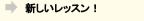
特別スタジオプログラムスケジュール

ホットクラス 36℃~38℃ ソフトッン. 床暖28℃ ソフトクラス 38℃~39℃ 30℃ ~ 33℃ 全部のレッスンに自由に参加できます。



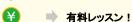








→ 初心者でも参加しやすいレッスン!



→ 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!

LesMills > レズミルズプログラム!



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

ポテケット発券をレレッスン開始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「グループリフォーマー」オプションの登録が必要です。