

	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	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	11/3(月),11/24(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 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 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									11:30～12:30 【第1・3・5】 腸活ヨガ 【第2・4】 美しい骨盤 ★ MIE					
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	12:15～13:15 おやすみヨガ ★ YUKI ※4日イベントレッスン		CHANGE		12:45～13:45 ピラティスリフォーマー チェストオープン ★★ Hana		12:15～13:15 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		LES MILLS 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 暗闇HIT ★★ MIE		13:00～14:00 ゆるふわ デトックスヨガ ★★ YUKI		13:45～14:45 ホイールで遊ぶヨガ ★★ MIE		14:15～15:15 パワーヴィンヤサ ★★ itsuku		14:00～14:45 カラダ調整ヨガ ★ 坂東	
15:00					CHANGE		14:15～15:15 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★ Hana							
16:00	15:15～16:15 かんたん サーキット ★★★ MIE				15:00～16:00 美姿勢を実感 ポールストレッチ ★ MIE		14:30～15:30 SHIN癒 ★ YUKI ※13日イベントレッスン		JOYFITSTYLE 15:15～16:15 Core Functional Yoga ★★ MIE		15:45～16:45 体幹とバランスを 鍛えるヨガ ★★★ itsuku		15:15～16:30 ポール& ヨガベーシック ★★ Shikano	
17:00													16:45～17:45 リラックス ほぐし&骨盤調整 ★ Shikano	
18:00														
19:00	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 ウエストシェイプ ★★★ みと				JOYFITSTYLE 18:15～19:15 【第1・3・5】★★★ Core Functional Yoga 【第2・4】★★ 月礼拝ヨガ みと ※27日イベントレッスン		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	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 ポールヨガ ★ takako		19:45～20:45 ホットピラティス ★★ みと							
21:00														
22:00														
23:00														

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



～カラダとココロに癒しを～

プラネタリウム YOGA

- ・ 11/4(火)
12:15～13:15 おやすみヨガ ★ YUKI
- ・ 11/13(木)
14:30～15:30 SHiN癒 ★ YUKI
- ・ 11/27(木)
18:15～19:15 月礼拝ヨガ ★★ みと

満天の星空の下で
究極のリラックス体験をしてみませんか
みなさまのご参加をお待ちいたしております

2025.11 Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム

11/3、11/24 (月・祝)	
ホットスタジオ	ピラティスルーム
8:00	
9:00	
9:30～10:30 朝ヨガ ★ 【3日】kanako 【24日】kazu	
10:00	
10:45～11:45 【3日】ハタヨガ ★★kanako 【24日】フローヨガ ★★kazu	10:30～11:30 ピラティスリフォーマー 橋原メイ ★★★ YUKI
11:00	
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	
13:45～14:45 【3日】 美しい骨盤 【24日】 リンパリフレッシュヨガ ★ MIE	
14:00	
15:00	
15:15～16:15 かんたん サーキット ★★★ MIE	
16:00	
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。

	11/3、11/24 (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 ★ kanako													
11:00	10:45～11:45 フローヨガ ★★ kanako	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 【3日】 美しい骨盤 【24日】 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														
19:00	18:00～19:00 カラダ調整ヨガ ★★ 坂東													
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「グループリフォーマー」オプションの登録が必要です。