

Arromanda YOGA 12/25



幻想的な空間で
自分と向き合う
特別な夜のひとときを

12/25(木)	
ホットスタジオ	ピラティスルーム
8:00	
9:00	
10:00	
10:00~11:00	
スプリットヨガ	
★★ MIE	
11:00	
11:30~12:30	
美しい骨盤	
★ MIE	
12:00	
13:00	12:45~13:45
13:00~14:00	ピラティス
ゆるふわ	リフォーマー
デトックスヨガ	チェストオープン
★★ YUKI	★★ Hana
14:00	
JOYFIT STYLE	
14:30~15:30	14:15~15:15
SHIN 蔵	ピラティスリフォーマー
★ YUKI	桃尻メイク
15:00	★★★ Hana
16:00	
17:00	
18:00	JOYFIT STYLE
18:15~19:15	
月礼拝ヨガ	
★★	
みと	
19:00	
19:45~20:45	
ホットピラティス	
★★	
みと	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

ホットスタジオのみ
終日イベント
レッスンを実施
いたします。

※12/25(木)終日ホットスタジオレッスンがイベントレッスンとなります。

2025.12 Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム

	12/29(月)	
	ホットスタジオ	ピラティスルーム
8:00		
9:00		
10:00		
10:00~12:00		
108回		
太陽礼拝イベント		
スタッフ		
11:00		
12:00		
13:00		

	1/3(土)	
	ホットスタジオ	ピラティスルーム
8:00		
9:00		
10:00		
10:00~11:00		
BODYBALANCE		
みと・HACHI		
11:00		
11:30~12:30		
新春ピラティス		
みと		
12:00		
13:00		

年末年始 営業時間のご案内

いつもJOYFIT24経堂をご利用いただき誠にありがとうございます。
誠に勝手ではございますが年末年始・営業時間は以下の通り
とさせていただきます。

日付	12月 29日 (月)	12月 30日 (火)	12月 31日 (水)	1月 1日 (木)	1月 2日 (金)	1月 3日 (土)
ジム利用	24時間	24時間	24時間	24時間	24時間	24時間
スタッフ 受付時間	×	10:00 ~ 18:00	10:00 ~ 13:00	×	×	10:00 ~ 18:00
サウナ 利用時間	10:00 ~ 17:00	10:00 ~ 17:00	×	×	×	メンテ ナンス
ホット スタジオ	イベント のみ	×	×	×	×	イベント のみ
3階 利用時間	10:00 ~ 17:00	×	×	×	×	10:00 ~ 17:00
ピラティス ルーム	×	×	×	×	×	×

1月 4日(日)より通常営業です。何卒よろしくお願い申し上げます。

12/30(火)~1/2(金)はレッスン休講です。
お間違えの無いようスケジュールご確認ください。

	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	12/29(月),1/3(土)は 特別プログラムです。 詳しくは館内掲示の別紙もしくは 表紙をご覧ください。						※12/25 終日 イベントレッスン							
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				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		10:00～11:00 スプリットヨガ ★★ MIE							CHANGE 11:00～12:00 ピラティスリフォーマー チェストオープン ★★ みと
12:00		CHANGE 12:00～13:00 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				11:30～12:30 【第1・3・5】 腸活ヨガ 【第2・4】 美しい骨盤 ★ MIE		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			
13:00	12:15～13:15 全身ほぐしヨガ ★ EMI							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		CHANGE 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		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 15:00～16:00 美脚美尻ヨガ ★★ HACHI		JOYFITSTYLE 14:30～15:30 SHIN癒 ★ YUKI	14:15～15:15 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★ Hana		CHANGE JOYFITSTYLE 15:15～16:15 【第1・3・5】 SHIN美 【第2・4】 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	
16:00	15:15～16:15 かんたん サーキット ★★★ MIE												16:45～17:45 リラックス ほぐし&骨盤調整 ★ Shikano	
17:00														
18:00				CHANGE 18:15～19:15 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★ みと			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								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 魅せるバック&アームズ ★★ みと	19:30～21:00 筋膜リリース ポールヨガ ★ takako		CHANGE 19:45～20:45 ホットピラティス ★★ 【1週目のみ】 基本のピラティス ★★ 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