



2月新レッスン

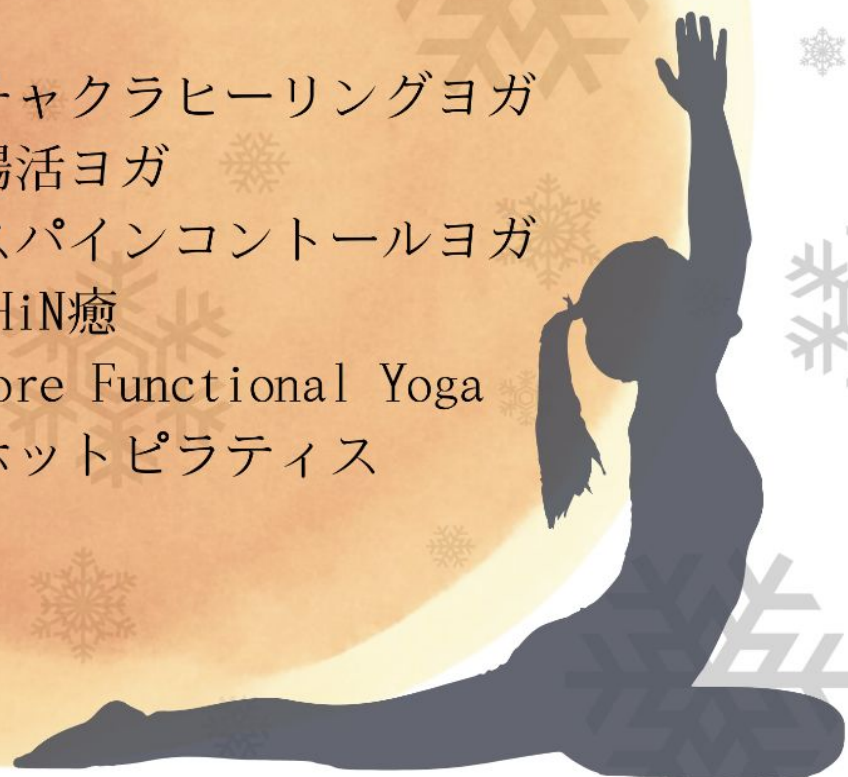
- ・ピラティスリフォーマー 魅せるバック & アームズver.2 ★★★
肩甲骨を安定させ、背中を鍛えていくクラス。
巻き肩改善にもアプローチしていきます。
- ・ピラティスリフォーマー アーム & ショルダー・スタビリティ ★★★
末端の力みに頼らない、体幹主導のアームワークPractis。
ブレない肩関節を作り出し、しなやかに上半身を動かしていきます。
- ・チャクラヒーリングヨガ ★★
エネルギーラインである背骨、チャクラにフォーカスをあてたクラス。アクティブな
コアと柔軟な背骨を手に入れエネルギーに満ち溢れた心と身体を手に入れましょう。

2/19(木) アロマレッスンの日

終日ホットスタジオにて
アロマを焚きながらレッスンを行います

【対象レッスン】

- ・ 10:00～11:00 チャクラヒーリングヨガ
- ・ 11:30～12:30 腸活ヨガ
- ・ 13:00～14:00 スパインコントロールヨガ
- ・ 14:30～15:30 SHiN癒
- ・ 18:15～19:15 Core Functional Yoga
- ・ 19:45～20:45 ホットピラティス



2026.2

Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム

2/11(水)祝	
ホットスタジオ	ピラティスルーム
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

3階のご利用時間は
20:00までです。

2/23(月)祝	
ホットスタジオ	ピラティスルーム
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

3階のご利用時間は
20:00までです。

	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	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	2/23(月)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。				2/11(水)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。		2/19(木)は イベントレッスンです。 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	NEW 10:30～11:30 ピラティスリフォーマー アーム&ショルダー・ スタビリティ ★★★ YUKI	9:30～10:30 ハタヨガ ★～★★ ナカシマトオル		9:30～10:30 朝ヨガ ★ Mariko		NEW 10:00～11:00 チャクラヒーリング 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		10:45～11:45 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								NEW 11:00～12:00 ピラティスリフォーマー 魅せるバック&アームズ ver.2 ★★★ みと	
12:00		CHANGE 12:00～13:00 ピラティスリフォーマー チェストオープン ★★ YUKI					11:30～12:30 【第1・3・5】 腸活ヨガ ★ 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		12:15～13:15 おやすみヨガ ★ YUKI						12:15～13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也					
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		13:45～14:45 アグニヨガ ★★★ YUKI		13:30～14:30 リズムステップ ★★ HACHI		13:00～14:00 スパイン コントロールヨガ ★★ YUKI	NEW 12:45～13:45 ピラティスリフォーマー 魅せるバック&アームズ ver.2 ★★★ Hana		13:45～14:45 ホイールで月礼拝 ★★ MIE		12:30～13:30 【第1・3・5】 全身巡らせ整えるヨガ 【第2・4】 アロマリラクソスヨガ ★★ EMI	LES MILLS 12:45～13:45 BODY BALANCE ★★★ 坂東	
15:00							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			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	
16:00	15:15～16:15 かんたん サーキット ★★★ MIE				15:00～16:00 美脚美尻ヨガ ★★ HACHI				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	
17:00													16:45～17:45 リラクソス ほぐし&骨盤調整 ★ Shikano	
18:00														
19:00	18:30～19:15 リラクソスヨガ ★ 坂東		NEW 18:15～19:15 ピラティスリフォーマー アーム&ショルダー・ スタビリティ ★★★ みと		18:00～19:00 ホイールで月礼拝 ★★ Hana		JOYFITSTYLE 18:15～19:15 【第1・3・5】★★★ Core Functional Yoga 【第2・4】★★ 月礼拝ヨガ みと							
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 ウエストシェイプ ★★★ みと	19:30～20:30 整えるヨガ ★★ Hana		19:45～20:45 ホットピラティス ★★ みと		19:00～20:15 ハタヨガ ★～★★ ナカシマトオル					
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