



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。
直れ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しょう。
- ・チャクラヒーリングヨガ ★★
エネルギー線である背骨、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		2/23(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
8:00		8:00	
9:00		9:00	
10:00	9:30～10:30 朝ヨガ ★ Mariko	10:00	9:30～10:30 朝ヨガ ★ YOKO
11:00	10:45～11:45 シェイプアップヨガ ★★ Mariko	11:00	10:45～11:45 ベーシックヨガ ★★ YOKO
12:00		12:00	12:15～13:15 全身ほぐしヨガ ★ EMI
13:00		13:00	13:45～14:45 リンパリフレッシュヨガ ★ MIE
14:00	13:30～14:30 開脚のための ポールストレッチ ★ MIE	14:00	15:15～16:15 暗闇HIIT ★★★ MIE
15:00	15:00～16:00 スプリットヨガ ★★ MIE	15:00	17:00～17:45 リラックスヨガ ★ 坂東
16:00	17:00～18:00 リズムステップ ★★ Hachi	16:00	18:00～19:00 カラダ調整ヨガ ★★ 坂東
17:00	18:15～19:15 BODY BALANCE ★★★ Hachi	17:00	
18:00		18:00	
19:00		19:00	
20:00		20:00	3階のご利用時間は 20:00までです。
21:00		21:00	
22:00		22:00	
23:00		23:00	3階のご利用時間は 20:00までです。

2026年2月

JOY FIT 24 経堂

スタジオプログラムスケジュール



全部のレッスンに自由に参加できます。

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
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	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 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
11:00	10:45~11:45 フローヨガ ★★ kazu	10:45~11:45 ピラティスリフオーマー ^{NEW} アーム&ショルダー・ スタビリティ ★★★ 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 亞也	11:00~12:00 ペーシックヨガ ★ kanako
12:00	12:15~13:15 全身ほぐしヨガ ★ EMI	CHANGE 12:00~13:00 ピラティスリフオーマー ^{NEW} チェストオープーン ★★★ YUKI	12:15~13:15 おやすみヨガ ★ YUKI	12:30~13:30 【第1・3・5】 腸活ヨガ 【第2・4】美しい骨盤 ★ MIE	12:15~13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亞也	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
13:00				13:00~14:00 スペイン コントロールヨガ ★★ YUKI	12:45~13:45 ピラティスリフオーマー ^{NEW} 魅せるパック&アームズ ver.2 ★★★ Hana	14:15~15:15 ピラティスリフオーマー ^{NEW} 桃尻メイク ★★★ Hana
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	JOYFIT STYLE 14:30~15:30 SHIN癒 ★ YUKI	13:45~14:45 ホイールで月札拌 ★★ MIE	14:15~15:15 パワーヴィンヤサ ★★ itsuku
15:00	15:15~16:15 かんたん サークット ★★★ MIE		15:00~16:00 美脚美尻ヨガ ★★ HACHI	JOYFIT STYLE 15:15~16:15 SHIN美 【第2・4】 Core Functional Yoga ★★ MIE		15:15~16:30 ポール& ヨガベーシック ★★ Shikano
16:00						16:45~17:45 リラックス ほぐし&骨盤調整 ★ Shikano
17:00						
18:00	18:30~19:15 リラックスヨガ ★ 坂東			JOYFIT STYLE 18:15~19:15 【第1・3・5】★★★ Core Functional Yoga 【第2・4】★★ 月札拌ヨガ みと		
19:00		18:15~19:15 ピラティスリフオーマー ^{NEW} アーム&ショルダー・ スタビリティ ★★★ みと	18:00~19:00 ホイールで月札拌 ★★ Hana		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	CHANGE 19:45~20:45 ピラティスリフオーマー ^{NEW} 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		
21:00						
22:00						
23:00						

オススメ表示

- ➡ 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

JOYFIT STYLE ➡ JOYFIT のオリジナルプログラム！

LES MILLS ➡ レスマills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。

※ピラティスリフオーマーは「ホットスタジオ」オプションとは別に「グループリフオーマー」オプションの登録が必要です。

リフオーマー予約フォーム

