

NEW

～整えるヨガ～
忙しい毎日でストレスや生活習慣の乱れはありますか？背骨を動かして自律神経を整えていきましょう！

～ホイールで月礼拝～
静謐なエネルギーを持つ月礼拝とヨガホイールを組み合わせ、心と体の緊張を解きほぐしていきましょう！

～スパインコントロールヨガ～
背骨に焦点をあて、ストレッチと呼吸を通して背中・肩・腰まわりの筋肉や関節をゆるめ、背骨の自然なしなやかさを取り戻していきます。

～究極の癒し体験を～

プラネタリウムYOGA

☆ 1/12(月)
15:15～16:15 暗闇HIIT ★★★ MIE

☆ 1/15(木)
11:30～12:30 腸活ヨガ ★ MIE

☆ 1/22(木)
18:15～19:15 月礼拝ヨガ ★★ みと

☆ 1/27(火)
12:15～13:15 おやすみヨガ ★ YUKI

2026.1 Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム

1/3(土)	1/12(月)
8:00	8:00
9:00	9:30～10:30 朝ヨガ ★ kumi
10:00	10:45～11:45 フローヨガ ★★ kumi
11:00	12:15～13:15 全身ほぐしヨガ ★ EMI
12:00	13:45～14:45 リンパリフレッシュヨガ ★ MIE
13:00	【プラネタリウム】 15:15～16:15 暗闇HIIT ★★★ MIE
14:00	17:00～17:45 リラックスヨガ ★ 坂東
15:00	18:00～19:00 カラダ調整ヨガ ★★ 坂東
16:00	19:00
17:00	20:00
18:00	21:00
19:00	22:00
20:00	23:00
21:00	
22:00	
23:00	

2026年1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	1/12(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。					
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
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 ^{YUKI} 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 ペーシックヨガ ★ kanako
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 ^{YUKI} 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 ※15日イベントレッスン NEW	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
13:00				13:00~14:00 スパイン コントローラヨガ ★★ YUKI	12:45~13:45 ピラティスリフォーマー ^{Hana} トータルボディメイク ★ Hana	14:15~15:15 ピラティスリフォーマー ^{Hana} 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	14:15~15:15 ピラティスリフォーマー ^{Hana} ホイールで月札挙 ★★ 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1・3・5】 【第2・4】 Core Functional Yoga ★★ MIE		
16:00						15:45~16:45 体幹とバランスを 鍛えるヨガ ★★★ itsuku
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】 ★★ 月札挙ヨガ みと ※22日イベントレッスン NEW	19:00~20:15 ハタヨガ ★～★★ ナカシマトオル	16:45~17:45 リラックス ほぐし&骨盤調整 ★ Shikano
19:00		18:15~19:15 ピラティスリフォーマー ^{YUKI} 桃尻メイク ★★★ みと	18:00~19:00 ホイールで月札挙 ★★ Hana			
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 ^{YUKI} 魅せるパック&アームズ ★★ みと	CHANGE 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

- NEW 新しいレッスン！
Y 新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 レスマイルズプログラム！

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。

リザーブフォーム

