

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)	
	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		
12:00	11:30～12:30 新春ピラティス みと	
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

	1/12(月)	
	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 ★ kumi	
11:00	10:45～11:45 フローヨガ ★★ kumi	10:30～11:30 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★ YUKI
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 トータルボディメイク ★ YUKI
13:00		
14:00	13:45～14:45 リンパリフレッシュヨガ ★ MIE	
15:00	【プラネタリウム】 15:15～16:15 暗闇HIIT ★★★ 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		
22:00		
23:00		

2026 年 1月

JOYFIT® 24 経堂

スタジオプログラムスケジュール

ヒートクラス 38℃～39℃ ホットクラス 36℃～38℃ ゆるホットクラス 30℃～33℃ ソフトクラス 床暖28℃

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	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	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		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 チェストオープン ★★ みと
12:00		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 ※15日イベントレッスン		12:15～13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也					
13:00			※27日イベントレッスン				13:00～14:00 スパイン コントロールヨガ ★★ YUKI	CHANGE 12:45～13:45 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク ★ Hana			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		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		CHANGE		13:30～14:30 リズムステップ ★★ HACHI				NEW 13:45～14:45 ホイールで月礼拝 ★★ MIE				14:00～14:45 カラダ調整ヨガ ★ 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		JOYFITSTYLE 15:15～16:15 【第1・3・5】 SHiN美 【第2・4】 Core Functional Yoga ★★ MIE				
16:00	15:15～16:15 かんたん サーキット ★★★ MIE ※12日イベントレッスン				15:00～16:00 美脚美尻ヨガ ★★ HACHI						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					NEW									
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 桃尻メイク ★★★ 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 ※22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 魅せるバック&アームズ ★★ みと	19:30～20:30 整えるヨガ ★★ Hana		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！

→

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

→

レズミルスプログラム！

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