

3月NEWレッスン

土曜日 12:30~13:30 チューニングヨガ ★★ 担当:渚

ヨガポーズを軸に、ピラティスやストレッチを融合させ姿勢、呼吸を繊細に整えていくチューニングを行います。コリ緩和や姿勢の偏りを改善されるとまずは身体がスッキリ。自然と本来の身体機能も高まり、知らずに感じていたストレスも減り、QOL向上にも繋がります。皆様のご参加をお待ちしております。

★映像×リアル指導★ プロシキエクター イベントレッスン

【対象レッスン】

🍀 3/17(火)

・13:45~14:45 アクニョカ

🍀 3/25(水)

・15:00~16:00 美脚美尻ヨガ

🍀 3/26(木)

・10:00~11:00 チャクラヒーリングヨガ

・14:30~15:30 SHIN癒

・18:15~19:15 月礼拝ヨガ

季節を感じる美しい映像とともに、
ヨガやピラティスで体を整えます。
景色を楽しみながら動くことで、
深いリラックス効果と集中力を
引き出す心身へのご褒美タイム♡



2026.3 Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム

	3/11(水)		3/20(金)祝
	ホットスタジオ	ピラティスルーム	ホットスタジオ
8:00			
9:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> ※階段工事の為 午前中レッスン休講 3/11~3/13の期間中 ・階段使用不可 ・エレベーターのみ 使用可 ※詳しくは館内掲示をご確認ください </div>		
10:00			9:30~10:30 朝ヨガ ★ kanako
11:00			11:00~12:00 美bodyピラティス ★★ 後藤 亜也
12:00			12:15~13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也
13:00			
14:00	13:30~14:30 美姿勢を実感 ストレッチボール ★ MIE		13:45~14:45 ホイールで月礼拝 ★★ MIE
15:00	15:00~16:00 スプリットヨガ ★★ MIE		JOYFITSTYLE 15:15~16:15 SHIN美 ★★ MIE
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	18:15~19:00 ホイールで月礼拝 ★★ Hana	代行予定	18:00~19:15 ハタヨガ ★★★ ナカシマトオル
20:00	19:30~20:30 整えるヨガ ★★ Hana	代行予定	
21:00			
22:00			

3階のご利用時間は
20:00までです。

※本プログラムに「休講」や「イベント」と記載されているレッスンや
祝日プログラムについては、代行業には表示されていません。

Main schedule grid with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (8:00 to 23:00). Includes class names, instructor names, and special notices like '3/11(水)は階段工事の為...' and '3/20(金)は特別プログラムです...'.

※「休講」や「イベント」と記載されている レッスンや祝日プログラムについては 代行表には表示されておりません。 ※祝日プログラムは表面をご確認ください。

※ 3/11(水)~3/13(金)は階段使用不可、エレベーターのみ使用可能です。 ※工事期間中はエレベーターの混雑が予想されますので、お時間に余裕を持ってご来館ください。

- オススメ表示
NEW ー 新しいレッスン!
📖 ー 初心者でも参加しやすいレッスン!
¥ ー 有料レッスン!

- CHANGE ー この時間のレッスン内容が変更!
JOYFITSTYLE ー JOYFITのオリジナルプログラム!
LESMILLS ー 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。

