



キャンドルヨガ イベントレッスン

【対象レッスン】

4/14(火)

- ・ 12:15~13:15
おやすみヨガ

4/20(月)

- ・ 13:45~14:45
美姿勢を実感ポールストレッチ

4/23(木)

- ・ 10:00~11:00
チャクラヒーリングヨガ
- ・ 11:30~12:30
美しい骨盤
- ・ 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
月礼拝ヨガ
- ・ 19:45~20:45
ホットピラティス



2026.4 Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム

4/29(水)	
	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 ★ Mariko
11:00	10:45~11:45 シェイプアップヨガ ★★ Mariko
12:00	
13:00	
14:00	13:30~14:30 リズムステップ ★★ Hachi
15:00	15:00~15:45 BODYBALANCE45 ★★ Hachi
16:00	
17:00	17:00~17:45 ホイールで月礼拝 ★★ Hana
18:00	
19:00	18:15~19:15 整えるヨガ ★★ Hana
20:00	3階のご利用時間は 20:00までです。
21:00	
22:00	

※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、代行表には表示されておりません。

	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
8:00								
9:00								
10:00	NEW 9:30～10:30 ハタヨガ ★ 菊池 智子		9:30～10:30 ハタヨガ ★～★★ ナカシマトオル	9:30～10:30 朝ヨガ ★ Mariko		9:30～10:30 朝ヨガ ★ kanako	9:30～10:30 フローヨガ ★★ kanako	
11:00	NEW 10:45～11:45 ピラティス ★～★★ 菊池 智子	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	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	10:00～11:00 チャクラヒーリング 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	
12:00		12:00～13:00 ピラティスリフォーマー チェストオープン ★★ YUKI	12:15～13:15 おやすみヨガ ★ YUKI ※14日イベントレッスン		11:30～12:30 【第1・3・5】 陽活ヨガ 【第2・4】美しい骨盤 ★ MIE	12:15～13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也		
13:00					※9日休講 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		※19日代行。時間変更あり LES MILLS 12:45～13:45 BODY BALANCE60 ★★★★ 坂東	
14:00	CHANGE 13:45～14:45 【第1・3・5】 美姿勢を実感 ポールストレッチ 【第2・4】 リンパリフレッシュヨガ ★ MIE ※20日イベントレッスン		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	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				CHANGE LES MILLS 15:00～15:45 BODYBALANCE45 ★★★ Hachi	JOYFITSTYLE 14:30～15:30 SHIN美 ★ 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	
16:00	15:15～16:15 かんたん サーキット ★★★★ MIE					JOYFITSTYLE 15:15～16:15 【第1・3・5】 SHIN美 【第2・4】 Core Functional Yoga ★★★ MIE	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								
19:00	18:30～19:15 リラックスヨガ ★ 坂東		CHANGE 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 ★★★★ みた	18:15～19:00 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 みた			
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 桃尻メイク ★★★★ みた	19:30～20:30 整えるヨガ ★★★ Hana	19:45～20:45 ホットピラティス ★★★ みた	NEW LES MILLS 19:30～20:30 BODYBALANCE60 ★★★★ Hachi		
21:00								
22:00								
23:00								

4/29(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。

4/23(木)のホットスタジオは
終日イベントプログラムです。
詳しくは館内掲示の別紙もしくは
表紙をご覧ください。

※「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。