



キャンドルヨガ イベントレッスン

【対象レッスン】

4/14(火)

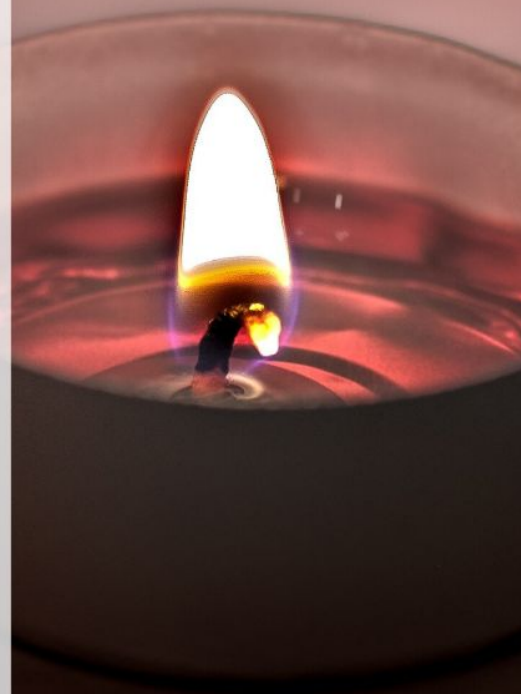
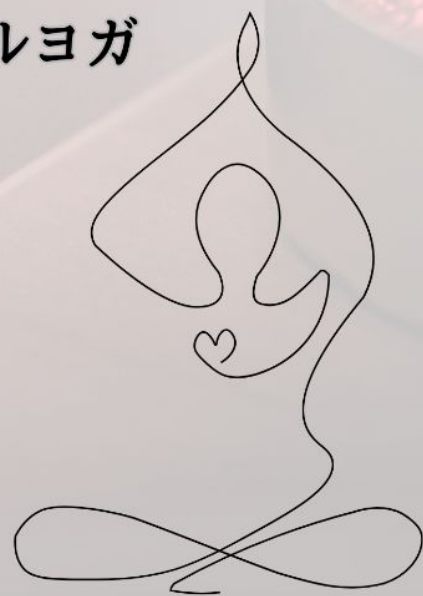
- ・ 12:15～13:15
おやすみヨガ

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	JOYFITSTYLE 15:15～16:15 【第1・3・5】 SHIN美 【第2・4】 Core Functional Yoga ★★ MIE	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						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					JOYFITSTYLE 18:15～19:15 【第1・3・5】★★★★ Core Functional Yoga 【第2・4】★★ 月礼拝ヨガ みと			
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 ★★★★ みと	18:15～19:00 ホイールで月礼拝 ★★ 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	CHANGE 19:45～20:45 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★★ 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						NEW LES MILLS 19:30～20:30 BODYBALANCE60 ★★★★ Hachi		
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。

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

