

# みんな de ヨガ (強度★)

国際ヨガデー特別イベント

メイン担当： MIE / YUKI  
～ みと / Hachi / Ryuta ～

## ◆日時

6月21日(日) 07:30～08:45 (75分レッスン)

## ◆レッスン詳細

グループでポーズにチャレンジ！ 定員：25名 / 温度設定：ソフト

みんなで呼吸を合わせて一体感を味わおう！  
支えあうことで絆を深め、ヨガの輪が広がる特別プログラム

※通常レッスン同様、イベント30分前～5分前までにチケットを発券してください。

## ◆持ち物

動きやすいウェア、飲料、タオル、ヨガマット

※ホットスタジオオプション未契約の方は**都度利用550円**がかかります。

また、会員証の発行が必要ですので、イベント前日までにスタッフ受付時間内にお申し出ください。

※当イベントはJOYFIT会員様限定イベントです。



# 2026.6 Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム

## 6月 NEW レッスン

### 月曜日 18時30分～19時15分

「ポールストレッチとハタフロー ★★」担当: itsuku

このクラスは、まずポールストレッチで身体をほぐしてからゆっくりめのハタフローで動きます。ヨガ初心者様も、ヨガをやっても身体の硬さや疲れが取れない方にも効果的なクラスです。オールレベルなので初心者様もお気軽にご参加ください。

### 月曜日 19時30分～20時30分

「デトックスフロー ★★★」担当: itsuku

パワーヨガに慣れてしっかり動きたい方、ヨガの練習を深めたい方にもおすすめです。わかりやすく解説しますので勿論ヨガ初心者様も気軽にご参加ください。運動不足を感じている方もスッキリ動いていきましょう。頑張った後のリラックスタイムもより至福です。

### 土曜日 12時30分～13時30分 第1・3週

「呼吸deリラックス ★★」担当: YOKO

日常忘れがちな呼吸をまずは意識しながら、ポーズの完成形を目指すよりも日々変わる心と体を見つめ、その日の完成形を見つけしていきます。

※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
8:00							7:30～8:45 みんなdeヨガ ★ スタッフ
9:00							※21日限定イベント
10:00	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	10:00～11:00 チャクラヒーリング 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 ピラティス ★～★★ 菊池 智子	10:30～11:30 ピラティスリフォーマー 魅せるバック& アームズver.2 ★★★★ 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	CHANGE 11:00～12:00 ピラティスリフォーマー ピラティス ★★★★ みと
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	CHANGE JOYFITSTYLE 12:15～13:15 SHIN癒 ★ YUKI		11:30～12:30 【第1・3】 腸活ヨガ 【第2・4】美しい骨盤 ★ MIE	12:15～13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也	
13:00					CHANGE 13:00～14:00 アグニヨガ ★★★ YUKI	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】 呼吸deリラックス ★★ YOKO 【第2・4】 ポールで骨盤ヨガ ★★ YUKI
14:00	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	CHANGE 13:45～14:45 アクティブシェイプ ヨガ ★★★ YUKI	13:30～14:30 リズムステップ ★★ Hachi		CHANGE 14:30～15:30 おやすみヨガ ★ YUKI	CHANGE 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			LES MILLS 15:00～15:45 BODYBALANCE45 ★★ Hachi		14:15～15:15 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★ Hana	CHANGE JOYFITSTYLE 15:15～16:15 【第1・3】 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		CHANGE 18:15～19:15 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★★ みと					
19:00	18:30～19:15 ポールストレッチと ハタフロー ★★ itsuku	19:30～20:45 ポール& ヨガベーシック ★ Shikano	18:15～19:00 【第1・3】 ホイールで月礼拝 【第2・4】 ホイールで遊ぶヨガ ★★ Hana	18:15～19:15 骨盤エクササイズ ★★ 加藤 早莉			
20:00	19:30～20:30 デトックスフロー ★★★ itsuku	CHANGE 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ver.2 ★★★★ みと ※23日休講	19:30～20:30 整えるヨガ ★★ Hana	19:45～20:45 背骨コンディショニング ★ 加藤 早莉	LES MILLS 19:45～20:45 BODYBALANCE60 ★★★ Hachi		
21:00							
22:00							
23:00							

※「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

