

ゴールデンウィーク 特別プログラム

★ 特別レッスン



JOYFIT24 経堂 レッスンプログラム

5/2(土)		5/3(日)		5/4(月)		5/5(火)		5/6(水)			
ホットスタジオ		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		8:00		8:00		8:00		8:00			
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00			
10:00	9:30~10:30 フローヨガ ★★ kanako	10:00	9:30~10:30 フレッチャー ピラティス ★★ 菊池 智子	10:00	9:30~10:30 ストレッチヨガ ★ YOKO	10:00	9:30~10:30 ハタヨガ ★★ ナカシマトオル	10:00	9:30~10:30 首肩コリ腰痛 改善ヨガ ★ Mariko		
11:00	11:00~12:00 ベーシックヨガ ★ kanako	11:00	11:00~12:00 ピラティスリフォーマー 驚せるバック& アームズver.2 ★★★ みと	11:00	10:45~11:45 ベーシックヨガ ★★ YOKO	11:00	10:45~11:45 パワーヨガ ★★★ ナカシマトオル	11:00	10:45~11:45 快眠ヨガリラックス ★ Mariko		
12:00	★ 12:30~13:30 全神経チューニング ヨガ ★★ 渚	12:00		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	12:00		12:00			
13:00		13:00	LES MILLS 12:45~13:45 BODY BALANCE60 ★★★ 坂東	13:00		12:15~13:15 ホイールで月礼拝 ★★ MIE	13:00		13:00	12:15~13:15 ピラティスリフォーマー 換気メイク ★★★ YUKI	
14:00		14:00	14:00~14:45 カラダ調整ヨガ ★ 坂東	14:00	13:45~14:45 開脚のための ポールストレッチ ★ MIE	14:00	13:45~14:45 SHIN美 ★ MIE	14:00	13:30~14:30 リズムステップ ★★ Haichi	14:00	13:45~14:45 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク ★ YUKI
15:00	14:15~15:15 パワーヴィンヤサ ★★ itsuku	15:00	15:15~16:30 ポール& ヨガベーシック ★★★ Shikano	15:00	15:15~16:15 かんたん サーキット ★★★ MIE	15:00		15:00	15:00~15:45 BODYBALANCE45 ★★★ Haichi	15:00	
16:00	15:45~16:45 体幹とバランスを 鍛えるヨガ ★★★ itsuku	16:00		16:00		16:00	★ ポール& 全身ストレッチヨガ ★ Shikano	16:00		16:00	
17:00		17:00	16:45~17:45 リラックス ほぐし&骨盤調整 ★ Shikano	17:00	17:00~17:45 リラックスヨガ ★ 坂東	17:00	16:45~17:45 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	17:00	17:00~17:45 ホイールで月礼拝 ★★ Hana	17:00	
18:00	★ 全神経 チューニングヨガ 機能的に分類された 3つの神経: ①感覚神経(五感から脳への 伝達) ②運動神経(脳から筋肉への 伝達) ③自律神経(無意識下で身体 の機能を調整) の切り口でアプローチするメ ニューで、健やかなご自身に チューニング(調律・最適化)し ていく時間を過ごします!	18:00		18:00	18:00~19:00 カラダ調整ヨガ ★★ 坂東	18:00		18:00	18:15~19:15 ピラティスリフォーマー 換気メイク ★★★ みと	18:00	18:15~19:15 整えるヨガ ★ Hana
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	
23:00		23:00		23:00		23:00		23:00		23:00	

★首肩コリ腰痛改善ヨガ
ストレートネックやねこ背、
巻き肩の予防や緩和に効果的な
ストレッチ、腰椎に負担をかけない
方法で腰周りを支える腹筋、腎
筋、太ももを強化します。体幹部が
安定し、体本来の楽な姿勢に導き
ます。

★快眠ヨガリラックス
交感神経と副交感神経に働きかけ
るアーサナと呼吸法、頭のセルフ
マッサージを行います。疲れやスト
レスを解放し快眠へと導きます。

★ポール&
全身ストレッチヨガ
はじめての方
男性や身体が硬い方
でも安心してご参加
いただけます

3階のご利用時間は
20:00までです。

3階のご利用時間は
20:00までです。

3階のご利用時間は
20:00までです。

※5/4(月)~5/6(水)の期間中、非会員様もレッスンにご参加いただけます。
ご家族やご友人、お知り合いをお誘い合わせの上ぜひこの機会に足をお運びください。
なお、ご参加には事前予約が必要です。詳細は館内掲示物または参加チケットをご確認ください。

※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られません。



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 a red box warning about special programs on 5/2-5/6.

※「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 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！
LES MILLS 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。 ※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。 ※プログラムは急遽変更となる場合がございます。

リフォーマー予約フォーム QR code