

スタジオレッスンを 受けるには？

Let's take a
lesson!

「ホットスタジオ」オプションがついている

YES

NO

会員カードを持っている

月に2レッスン以上
レッスンを受けたい？

YES

NO

YES

NO

レッスンへGO！

チケット発券用に
会員カードを
発行しますので
スタッフ常駐時間内に
2F事務所までお越し
ください
※1

【レッスン通い放題】
1,100円(税込)/月
アプリから
「ホットスタジオ」
オプションを
ご契約ください
※2

【レッスン都度利用】
550円(税込)/日
スタジオ入口の
QRコードを読み込み
レッスンへGO！

※1 スタッフ常駐時間 平日10:00~21:00 土日祝日12:00~20:00 (月・木曜日 ノースタッフデー)

※2 アプリ画面右上の「サービス」→「アプリ専用手続き」→「ご契約変更について」→
「オプション追加」→「ホットスタジオ」をご契約ください。

(他店舗所属の会員様はスタッフ常駐時間内に2F事務所までお越しください)

※【ピラティスリフォーマー】については別途、掲示物をご覧ください

～レッスン参加のルール～

STEP 1 全てのレッスンにヨガマットが必要です
ご持参いただくかマットレンタルをご利用ください

【マット借り放題】 1,100円(税込)/月→アプリから「マットレンタル」をご契約後、
2F事務所前のレンタルボックスから取り出してください
【マット都度利用】 550円(税込)/回→スタッフ常駐時間内に事務所までお越しください

STEP 2 レッスン開始の30分前～5分前までに発券機に会員カードをかざして
チケットを発券し、インストラクターにお渡しください

STEP 3 スタジオ入口のカードリーダーに会員カードをかざすか、
アプリからQRコードを読み込みの上お入りください
(レッスン都度利用の方は、インストラクターにお声掛けの上
スタジオ入口のQRコードを読み込み、レッスンにご参加ください)

JOYFIT
24

2026.8 Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム

お盆スケジュール

★ 特別レッスン

	8/11(火)		8/12(水)		8/13(木)		8/14(金)	
	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								
9:30~10:30	ハタヨガ ★★★ ナカシマトオル		9:30~10:30 コンディショニング & 体幹トレーニングヨガ ★★★ Mariko				9:30~10:30 代行 未定	
10:00					10:00~11:00 夏バテ解消！ 自律神経調整ヨガ ★★★ YUKI			
10:45~11:45	パワーヨガ ★★★★★ ナカシマトオル		10:45~11:45 全身調整ヨガ ★ Mariko				11:00~12:00 美bodyピラティス ★★★ 後藤 亜也	
11:00					11:30~12:30 ポールで骨盤ヨガ ★★★ YUKI			
12:00							12:15~13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也	
12:15~13:15	ポールでほぐす 肩まわりスッキリヨガ ★ YUKI				13:00~14:00 アロマで癒す おやすみヨガ ★ YUKI			
13:00					12:45~13:45 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 ★★★★ Hana			
13:45~14:45	夏のデトックスヨガ ★★★★ YUKI		13:30~14:30 リズムステップ ★★★ Hachi		14:15~15:15 ピラティスリフォーマー お腹引き締め ★★★★ Hana		13:45~14:45 代行 未定	
14:00								
15:00							15:15~16:15 代行 未定	
16:00								
17:00								
18:00								
18:00~19:15	ポール& ヨガベーシック ★ Shikano		18:00~19:00 背骨コンディショニング ★ 加藤 早莉				18:15~19:15 BODYBALANCE60 ★★★★ Hachi	
18:15~19:15	ピラティスリフォーマー ベーシック ★★★ みと		18:15~19:15 整えるヨガ ★★★ Hana					※ピラティス リフォーマー 14日休講
19:00								
20:00								
21:00								

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、代行表には表示されておりません。

2026 年 8月

JOYFIT® 24 経堂

スタジオプログラムスケジュール

ヒートクラス 38℃～39℃ ホットクラス 36℃～38℃ ゆるまホットクラス 30℃～33℃ ソフトクラス 床温28℃

全部のレッスンに自由に参加できます。

	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	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			8/11(火)～8/14(金)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。											
9:00														
10:00	9:30～10:30 ハタヨガ ★ 菊池智子	CHANGE	9:30～10:30 ハタヨガ ★～★★ ナカシマトオル		9:30～10:30 朝ヨガ ★ Mariko		JOYFITSTYLE 10:00～11:00 Core Functional Yoga ★★ 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 姿勢美人 ★★ 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		10:45～11:45 ピラティスリフォーマー 姿勢美人 ★★ みと	CHANGE
12:00		12:00～13:00 ピラティスリフォーマー ベーシック ★★ YUKI	CHANGE JOYFITSTYLE 12:15～13:15 SHIN美 ★★ YUKI				11:30～12:30 【第1・3】 腸活ヨガ 【第2・4】美しい骨盤 ★ MIE							
13:00							CHANGE 12:45～13:45 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 ★★★ Hana				12:15～13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也		12:30～13:30 チューニングヨガ ★★ 渚	12:15～13:15 ピラティスリフォーマー ウエストシェイプ ★★★ みと
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】 リンバリフレッシュヨガ ★ MIE		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		13:00～14:00 ポールで骨盤ヨガ ★★ YUKI		13:45～14:45 まるのび ホイールヨガ ★★★ MIE	NEW			14:00～14:45 カラダ調整ヨガ ★ 坂東	LESMILLS 12:45～13:45 BODY BALANCE60 ★★★ 坂東
15:00	15:15～16:15 かんたん サーキット ★★★ MIE					LESMILLS 15:00～15:45 BODYBALANCE45 ★★ Hachi		CHANGE JOYFITSTYLE 14:30～15:30 SHIN癒 ★ YUKI			14:15～15:15 パワーヴィンヤサ ★★ itsuku			
16:00								14:15～15:15 ピラティスリフォーマー お腹引き締め ★★★ Hana					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 ポールストレッチと ハタフロー ★★ itsuku			18:15～19:15 ピラティスリフォーマー お腹引き締め ★★★ みと	18:15～19:00 まるのび ホイールヨガ ★★★ Hana	NEW	18:15～19:15 ラテンムーヴメント ★★ 加藤 早莉		18:15～19:15 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク ★ YUKI	NEW				
20:00	19:30～20:30 デトックスフロー ★★★ itsuku		19:30～20:45 ポール& ヨガベーシック ★ Shikano	19:45～20:45 ピラティスリフォーマー ベーシック ★★ みと	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		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
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！
- 🔥 → 燃焼系レッスン！

- 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！
- LESMILLS → レズミルズプログラム！

- 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

