

# プラネタリウムYOGA

㊤ 7/2(木)

14:30~15:30 月礼拝ヨガ みた

㊤ 7/6(月)

13:45~14:45 美姿勢を実感ポールストレッチ MIE

㊤ 7/7(火)

12:15~13:15 SHIN癒 YUKI

㊤ 7/16(木)

14:30~15:30 おやすみヨガ YUKI

㊤ 7/29(水)

15:00~16:00 BODYBALANCE45 Hachi

㊤ 7/31(金)

19:45~20:45 BODYBALANCE60 Hachi

最高の癒し空間で

ココロもカラダもリラックス

7月  
NEW  
レッスン

ピラティスリフォーマー お腹引き締め★★★★

動ける体幹作りで、年齢に負けない引き締まった  
お腹回りを目指します。

ピラティスリフォーマー ベーシック★★

基礎体力を上げ、軽やかな体を目指すレッスンです。

ピラティスリフォーマー 姿勢美人★★

体のラインを整え、真っ直ぐな姿勢を目指すレッスンです。

# 2026.7 Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム



7/20(月)	
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 ★ 菊池智子	
10:00	
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 桃尻メイク ★★★ YUKI
11:00	
12:00	12:00~13:00 ピラティスリフォーマー ベーシック ★★ YUKI
13:00	
13:45~14:45 開脚のための ポールストレッチ ★ MIE	
14:00	
15:00	
15:15~16:15 燃焼HIT ★★★ MIE	
16:00	
17:00	17:00~17:45 ポールストレッチと ハタフロー ★★ itsuku
18:00	18:00~19:00 デトックスフロー ★★★ itsuku
19:00	
20:00	3階のご利用時間は <b>20:00まで</b> 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。

2026年7月

JOYFIT<sup>®</sup> 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℃
 ● ゆるホットクラス 30℃～33℃
 ● ソフトクラス 室温26℃

※全てのレッスンの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
8:00								
9:00								
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	CHANGE 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	
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	
12:00		12:00～13:00 ピラティスリフォーマー ベーシック ★★ YUKI	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	CHANGE 12:30～13:30 チューニングヨガ ★★ 渚	
13:00					CHANGE 13:00～14:00 ポールで骨盤ヨガ ★★ 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	LESMILLS 12:45～13:45 BODY BALANCE60 ★★★ 坂東	
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		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	14:30～15:30 おやすみヨガ ★ 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				LESMILLS 15:00～15:45 BODYBALANCE45 ★★ Hachi		CHANGE 15:15～16:15 チャクラヒーリング ヨガ ★★ 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 ラテンムーヴメント ★ 加藤 早莉			
19:00	18:30～19:15 ポールストレッチと ハダフロー ★★ itsuku		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	18:15～19:00 【第1・3】 ホイールで月礼拝 【第2・4】 ホイールで遊ぶヨガ ★★ Hana	CHANGE 19:45～20:45 靑骨コンディショニング ★ 加藤 早莉	LESMILLS 19:45～20:45 BODYBALANCE60 ★★★ Hachi		
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	19:30～20:30 整えるヨガ ★★ Hana				
21:00			19:45～20:45 ピラティスリフォーマー ベーシック ★★ みた					
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！
 🔥 → 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

