

# 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<br>★★★<br>ナカシマトオル           |          | 9:30~10:30<br>コンディショニング &<br>体幹トレーニングヨガ<br>★★ Mariko |          |                                              |          | 9:30~10:30<br>ヨガベーシック &<br>フロー★<br>Shikano   |          |
| 10:00       |                                  |          |                                                      |          | 10:00~11:00<br>夏バテ解消！<br>自律神経調整ヨガ<br>★★ YUKI |          |                                              |          |
| 10:45~11:45 | パワーヨガ<br>★★★★★<br>ナカシマトオル        |          | 10:45~11:45<br>全身調整ヨガ<br>★<br>Mariko                 |          |                                              |          | 11:00~12:00<br>美bodyピラティス<br>★★<br>後藤 亜也     |          |
| 12:00       |                                  |          |                                                      |          | 11:30~12:30<br>ポールで骨盤ヨガ★★<br>YUKI            |          |                                              |          |
| 12:15~13:15 | ポールでほぐす<br>肩まわりスッキリヨガ<br>★ YUKI  |          |                                                      |          |                                              |          | 12:15~13:15<br>顔ヨガ<br>★<br>後藤 亜也             |          |
| 13:00       |                                  |          |                                                      |          | 13:00~14:00<br>アロマで癒す<br>おやすみヨガ<br>★ YUKI    |          |                                              |          |
| 13:45~14:45 | 夏のデトックスヨガ<br>★★★<br>YUKI         |          | 13:30~14:30<br>リズムステップ<br>★★<br>Hachi                |          |                                              |          | 13:45~14:30<br>整えるヨガ<br>★★★ sayumi           |          |
| 14:00       |                                  |          |                                                      |          |                                              |          |                                              |          |
| 15:00       |                                  |          |                                                      |          |                                              |          |                                              |          |
| 16:00       |                                  |          |                                                      |          |                                              |          |                                              |          |
| 17:00       |                                  |          |                                                      |          |                                              |          |                                              |          |
| 18:00       |                                  |          |                                                      |          |                                              |          |                                              |          |
| 18:00~19:15 | ポール &<br>ヨガベーシック<br>★<br>Shikano |          | 18:15~19:15<br>ピラティスリフォーマー<br>ベーシック<br>★★ みと         |          | 18:00~19:00<br>骨格コンディショニング<br>★<br>加藤 早莉     |          | 18:15~19:15<br>BODYBALANCE60<br>★★★<br>Hachi |          |
| 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<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。<br>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<br>ハタヨガ<br>★<br>菊池智子                                                 | CHANGE                                         | 9:30～10:30<br>ハタヨガ<br>★～★★<br>ナカシマトオル                       |                                                | 9:30～10:30<br>朝ヨガ<br>★<br>Mariko          |                                                       | JOYFITSTYLE<br>10:00～11:00<br>Core Functional<br>Yoga<br>★★ MIE          |                                                            | 9:30～10:30<br>朝ヨガ<br>★<br>kanako                          |          | 9:30～10:30<br>フローヨガ<br>★★<br>kanako     |          | 9:30～10:30<br>フレッチャー<br>ピラティス<br>★★ 菊池 智子     |                                                         |
| 11:00 | 10:45～11:45<br>ピラティス<br>★～★★<br>菊池智子                                            | 10:30～11:30<br>ピラティスリフォーマー<br>姿勢美人<br>★★ YUKI  | 10:45～11:45<br>パワーヨガ<br>★★～★★★<br>ナカシマトオル                   |                                                | 10:45～11:45<br>シェイプアップヨガ<br>★★<br>Mariko  |                                                       |                                                                          |                                                            | 11:00～12:00<br>美bodyピラティス<br>★★<br>後藤 亜也                  |          | 11:00～12:00<br>ベーシックヨガ<br>★<br>kanako   |          | 10:45～11:45<br>ピラティスリフォーマー<br>姿勢美人<br>★★ みと   | CHANGE                                                  |
| 12:00 |                                                                                 | 12:00～13:00<br>ピラティスリフォーマー<br>ベーシック<br>★★ YUKI | CHANGE<br>JOYFITSTYLE<br>12:15～13:15<br>SHIN美<br>★★<br>YUKI |                                                |                                           |                                                       | 11:30～12:30<br>【第1・3】<br>腸活ヨガ<br>【第2・4】美しい骨盤<br>★ MIE                    |                                                            |                                                           |          |                                         |          |                                               |                                                         |
| 13:00 |                                                                                 |                                                |                                                             |                                                |                                           |                                                       | CHANGE<br>12:45～13:45<br>ピラティスリフォーマー<br>アーム&ショルダー・<br>スタビリティ<br>★★★ Hana |                                                            |                                                           |          | 12:15～13:15<br>顔ヨガ<br>★<br>後藤 亜也        |          | 12:30～13:30<br>チューニングヨガ<br>★★<br>渚            | 12:15～13:15<br>ピラティスリフォーマー<br>ウエストシェイプ<br>★★★ みと        |
| 14:00 | 13:45～14:45<br>【第1・3・5】<br>美姿勢を実感<br>ポールストレッチ<br>【第2・4】<br>リンバリフレッシュヨガ<br>★ MIE |                                                | 13:45～14:45<br>アクティブシェイプ<br>ヨガ ★★<br>YUKI                   |                                                | 13:30～14:30<br>リズムステップ<br>★★<br>Hachi     |                                                       | 13:00～14:00<br>ポールで骨盤ヨガ<br>★★<br>YUKI                                    |                                                            | 13:45～14:45<br>まるのび<br>ホイールヨガ<br>★★★ MIE                  | NEW      |                                         |          | 14:00～14:45<br>カラダ調整ヨガ<br>★ 坂東                | LES MILLS<br>12:45～13:45<br>BODY<br>BALANCE60<br>★★★ 坂東 |
| 15:00 | 15:15～16:15<br>かんたん<br>サーキット<br>★★★ MIE                                         |                                                |                                                             |                                                |                                           | LES MILLS<br>15:00～15:45<br>BODYBALANCE45<br>★★ Hachi |                                                                          | CHANGE<br>JOYFITSTYLE<br>14:30～15:30<br>SHIN癒<br>★<br>YUKI |                                                           |          | 14:15～15:15<br>パワーヴィンヤサ<br>★★<br>itsuku |          |                                               |                                                         |
| 16:00 |                                                                                 |                                                |                                                             |                                                |                                           |                                                       |                                                                          | 14:15～15:15<br>ピラティスリフォーマー<br>お腹引き締め<br>★★★ Hana           |                                                           |          |                                         |          | 15:15～16:30<br>ポール&<br>ヨガベーシック<br>★★ Shikano  |                                                         |
| 17:00 |                                                                                 |                                                |                                                             |                                                |                                           |                                                       |                                                                          |                                                            |                                                           |          |                                         |          | 16:45～17:45<br>リラックス<br>ほぐし&骨盤調整<br>★ Shikano |                                                         |
| 18:00 |                                                                                 |                                                |                                                             |                                                |                                           |                                                       |                                                                          |                                                            |                                                           |          |                                         |          |                                               |                                                         |
| 19:00 | 18:30～19:15<br>ポールストレッチと<br>ハタフロー<br>★★ itsuku                                  |                                                |                                                             | 18:15～19:15<br>ピラティスリフォーマー<br>お腹引き締め<br>★★★ みと | 18:15～19:00<br>まるのび<br>ホイールヨガ<br>★★★ Hana | NEW                                                   | 18:15～19:15<br>ラテンムーヴメント<br>★★<br>加藤 早莉                                  |                                                            | 18:15～19:15<br>ピラティスリフォーマー<br>トータルボディメイク<br>★ YUKI        | NEW      |                                         |          |                                               |                                                         |
| 20:00 | 19:30～20:30<br>デトックスフロー<br>★★★<br>itsuku                                        |                                                | 19:30～20:45<br>ポール&<br>ヨガベーシック<br>★<br>Shikano              | 19:45～20:45<br>ピラティスリフォーマー<br>ベーシック<br>★★ みと   | 19:30～20:30<br>整えるヨガ<br>★★<br>Hana        |                                                       | 19:45～20:45<br>背骨コンディショニング<br>★<br>加藤 早莉                                 |                                                            | LES MILLS<br>19:45～20:45<br>BODYBALANCE60<br>★★★<br>Hachi |          |                                         |          |                                               |                                                         |
| 21:00 |                                                                                 |                                                |                                                             |                                                |                                           |                                                       |                                                                          |                                                            |                                                           |          |                                         |          |                                               |                                                         |
| 22:00 |                                                                                 |                                                |                                                             |                                                |                                           |                                                       |                                                                          |                                                            |                                                           |          |                                         |          |                                               |                                                         |
| 23:00 |                                                                                 |                                                |                                                             |                                                |                                           |                                                       |                                                                          |                                                            |                                                           |          |                                         |          |                                               |                                                         |

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！

LES MILLS

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

