

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

2026.10 Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム

祝日スケジュール

	10/12(月)	
	3階ホットスタジオ	2階ピラティスルーム
8時		
9時	9:30-10:30 ハタヨガ ★ 菊池智子	
10時	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 はぐす美雨 ★ ★ YUKI
11時		12:00-13:00 ピラティスリフォーマー 姿勢美人 ★ ★ YUKI
12時		
13時	13:30-15:00 笑顔と健康でつながる！ 大運動会 ★ ★ スタッフ	
14時		
15時		
16時	17:00-17:45 ボールストレッチと ハタフロー ★ ★ itsuku	
17時	18:00-19:00 デトックスフロー ★ ★ ★ itsuku	
18時		
19時		

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。

10月 JOYFIT24経堂 スタジオプログラム

★ 初級
★★ 中級
★★★ 上級

● ホット 36-38℃ ● ゆるホット 30-33℃
● ソフト 28℃

NEW → 新しいレッスン！
📖 初心者歓迎 → 初心者でも参加しやすいレッスン！
🔥 燃焼 → 燃焼系レッスン！

CHANGE → この時間のレッスン内容が変更！
JOYFIT STYLE → JOYFITのオリジナルプログラム！
LesMILLS → レズミルズプログラム！

	月	火	水	木	金	土	日
	3階ホットスタジオ 2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ 2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ 2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ 2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ 2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ 2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ 2階ピラティスルーム
9時	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 10:00-11:00 棒ヨガ ★★ 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
10時	10:45-11:45 ピラティス ★～★★ 菊池 智子	CHANGE 10:30-11:30 ピラティスリフォーマー ほぐす美肩 ★★ YUKI	10:45-11:45 シェイプアップヨガ ★★ Mariko	CHANGE 11:30-12:30 第1・3・5週 ★ 腸活ヨガ 第2・4週 ★ リンパリフレッシュヨガ MIE	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 桃尻メイク ★★★ みと
11時		CHANGE 12:00-13:00 ピラティスリフォーマー 姿勢美人 ★★ YUKI	LesMILLS CHANGE 12:15-13:00 BODYBALANCE45 ★★ Hachi	12:45-13:45 ピラティスリフォーマー 危せるバック&アームズVer.2 ★★★ Hana	12:15-13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也	12:30-13:30 チューニングヨガ ★★ 清	12:15-13:15 ピラティスリフォーマー お腹引き締め ★★★ みと
12時	CHANGE 13:45-14:45 第1・3週 ★ 美姿勢を実感ボールストレッチ 第2・4週 ★ 美しい骨盤 MIE	13:45-14:45 コアヨガ ★★ YUKI	🔥 13:30-14:30 リズムステップ ★★ Hachi	13:00-14:00 ボールで肩まわりスッキリヨガ ★★ YUKI	14:15-15:15 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★ Hana	14:15-15:15 パワーヴィンヤサ ★★ itsuku	LesMILLS 12:45-13:45 BODY BALANCE ★★★ 坂東
13時	CHANGE 13:45-14:45 第1・3週 ★ 美姿勢を実感ボールストレッチ 第2・4週 ★ 美しい骨盤 MIE	13:45-14:45 コアヨガ ★★ YUKI	🔥 13:30-14:30 リズムステップ ★★ Hachi	JOYFIT STYLE 14:30-15:30 SHIN癒 ★ YUKI	CHANGE 14:15-15:15 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★ Hana	14:15-15:15 パワーヴィンヤサ ★★ itsuku	14:00-14:45 カラダ調整ヨガ ★ 坂東
14時	15:15-16:15 かんたんサーキット ★★★ MIE				15:15-16:15 Core Functional Yoga ★★★ MIE	15:45-16:45 体幹とバランスを鍛えるヨガ ★★★ itsuku	15:15-16:30 ボール&ヨガベーシック ★ ☆ Shikano
15時							16:45-17:45 リラックスほぐし&骨盤調整 ★ Shikano
16時							
17時							
18時	18:30-19:15 ボールストレッチと ハタフロー ★★ itsuku	18:15-19:15 ピラティスリフォーマー チェストオープン ★★ みと	18:15-19:00 第1・3・5週 ★★ ホイールで体幹アップヨガ 第2・4週 ★★ ホイールで月礼拝ヨガ Hana	🔥 18:15-19:15 ラテンムーブメント ★★ 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		
19時	19:30-20:30 デトックスフロー ★★★ itsuku	🌿 19:30-20:45 ボール&ヨガベーシック ★ Shikano	19:30-20:30 第1・3・5週 ★★ 整えるヨガ 第2・4週 ★★ チャレンジング・ハタヨガ Hana	19:45-20:45 背骨コンディショニング ★ 加藤 早莉	LesMILLS 19:45-20:45 BODY BALANCE60 ★★★ Hachi		
20時							
21時							