

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

2026.9 Lesson Program

JOYFIT24経堂 レッスンプログラム

祝日スケジュール

	9/21(月)		9/22(火)		9/23(水)	
	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	
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	
12:00		12:00~13:00 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 ★★★ YUKI	12:15~13:15 SHIN美 ★★ YUKI			
13:00						
14:00	13:45~14:45 美姿勢を実感 ポールストレッチ ★MIE		13:45~14:45 コアヨガ ★★ YUKI		13:30~14:30 燃焼HIIT ★★★ MIE	
15:00	15:15~16:15 かんたん サーキット ★★★ MIE				15:00~16:00 美しい骨盤 ★ MIE	
16:00						
17:00	17:00~17:45 ポールストレッチと ハダフロー ★★ itsuku		16:45~17:45 ピラティスリフォーマー チェストオープン ★★ ひと		17:00~17:45 ホイールで月礼拝ヨガ ★★ Hana	
18:00	18:00~19:00 デトックスフロー ★★★ itsuku		18:00~19:15 ポール& ヨガベーシック ★ Shikano	18:15~19:15 ピラティスリフォーマー 姿勢美人 ★★ ひと	18:15~19:15 チャレンジング・ ハタヨガ ★★★ Hana	
19:00						

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 9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 室温28℃

全部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	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	9/21(月)～9/23(水)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		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		CHANGE 10:45～11:45 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★ みと	
12:00		CHANGE 12:00～13:00 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 ★★★★ YUKI	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						※6日休講 CHANGE 12:15～13:15 ピラティスリフォーマー お腹引き締め ★★★ みと	
13:00							CHANGE 13:00～14:00 ポールで肩まわり スッキリヨガ ★★ YUKI	CHANGE 12:45～13:45 ピラティスリフォーマー 魅せるバック& 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 ★★ 渚		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 コアヨガ ★★ YUKI		13:30～14:30 リズムステップ ★★ Hachi		JOYFITSTYLE 14:30～15:30 SHIN癒 ★ YUKI	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 まるのび ホイールヨガ ★★★★ MIE		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	
15:00	15:15～16:15 かんたん サーキット ★★★★ MIE					LESMILLS 15:00～15:45 BODYBALANCE45 ★★ Hachi							15:15～16:30 ポール& ヨガベーシック ★★ Shikano	
16:00									15:15～16:15 棒ヨガ ★★ MIE		15:45～16:45 体幹とバランスを 鍛えるヨガ ★★★★ itsuku	RYT 養成講座		16:45～17:45 リラックス ほぐし&骨盤調整 ★ Shikano
17:00														
18:00				CHANGE 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	CHANGE 18:15～19:00 【第1・3・5】 ホイールで体幹 アップヨガ ★★★★★ 【第2・4】 ホイールで月礼拝ヨガ CHANGE ★★ Hana		CHANGE 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				
19:00	18:30～19:15 ポールストレッチと ハタフロー ★★ itsuku				19:30～20:30 【第1・3・5】 整えるヨガ ★★ 【第2・4】 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 BODYBALANCE60 ★★★★ Hachi		※「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。		
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	CHANGE 19:45～20:45 ピラティスリフォーマー 姿勢美人 ★★ みと											
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。
※チケット発券をしレッスン開始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。

