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 → 会員カードを持っている
  - YES → レッスンへGO！
  - NO → 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
- NO → 月に2レッスン以上レッスンを受けたい？
  - YES → 【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
  - NO → 【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

2026.11 Lesson Program

JOYFIT24経堂　レッスンプログラム

祝日スケジュール

	11/3(火)		11/23(月)	
	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
8時				
9時	9:30-10:30 ハタヨガ ★～★★ ナカシマ トオル		9:30-10:30 ハタヨガ ★ 菊池 智子	
10時	10:45-11:45 パワーヨガ ★★～★★★ ナカシマ トオル		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 ほぐす美肩 ★★ YUKI
11時				
12時	12:15-13:15 SHiN美 ★★ YUKI			12:00-13:00 ピラティスリフォーマー 姿勢美人 ★★ YUKI
13時			13:45-14:45 美しい骨盤 ★ MIE	
14時	13:45-14:45 コアヨガ ★★ YUKI			
15時			15:15-16:15 かんたんサーキット ★★★ MIE	
16時				
17時			17:00-17:45 ポールストレッチとハタフロー ★★ itsuku	
18時	18:00-19:15 ポール＆ヨガベーシック ★ Shikano		18:00-19:00 デトックスフロー ★★★ itsuku	
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。

11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

3階ホットスタジオ

- 9:30-10:30 ハタヨガ ★ 菊池 智子
- 10:45-11:45 ピラティス ★〜★★ 菊池 智子
- 13:45-14:45 1・3回目 ★ 美姿勢を実感ポールストレッチ 2・4回目 ★ 美しい骨盤 MIE
- 15:15-16:15 かんたんサーキット ★★★ MIE
- 18:30-19:15 ポールストレッチとハタフロー ★★ itsuku
- 19:30-20:30 デトックスフロー ★★★ itsuku

2階ピラティスルーム

- 10:30-11:30 ピラティスリフォーマー ほぐす美肩 ★★ YUKI
- 12:00-13:00 ピラティスリフォーマー 姿勢美人 ★★ YUKI

火

3階ホットスタジオ

- 9:30-10:30 ハタヨガ ★〜★★★ ナカシマ トオル
- 10:45-11:45 パワーヨガ ★★〜★★★ ナカシマ トオル
- JOYFIT STYLE 12:15-13:15 SHiN美 ★★ YUKI
- 13:45-14:45 コアヨガ ★★ YUKI
- 19:30-20:45 ポール＆ヨガベーシック ★ Shikano

2階ピラティスルーム

- CHANGE 18:15-19:15 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 ★★★ みと
- CHANGE 19:45-20:45 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク ★ みと

水

3階ホットスタジオ

- 9:30-10:30 朝ヨガ ★ Mariko
- 10:45-11:45 シェイプアップヨガ ★★ Mariko
- LesMILLS 12:15-13:00 BODYBALANCE45 ★★ Hachi
- 13:30-14:30 リズムステップ ★★ Hachi
- 18:15-19:00 1・3・5回目 ★★★ ホイールで体幹アップヨガ 2・4回目 ★★ ホイールで月礼拝ヨガ Hana
- 19:30-20:30 1・3・5回目 ★★ 整えるヨガ 2・4回目 ★★★ チャレンジング・ハタヨガ Hana

2階ピラティスルーム

木

3階ホットスタジオ

- 10:00-11:00 棒ヨガ ★★ MIE
- 11:30-12:30 1・3・5回目 ★ 腸活ヨガ 2・4回目 ★ リンパリフレッシュヨガ MIE
- CHANGE 13:00-14:00 1・3・5回目 ★★ ポールで骨盤ヨガ 2・4回目 ★★ ポールで肩まわりスッキリヨガ YUKI
- JOYFIT STYLE 14:30-15:30 SHiN癒 ★ YUKI
- 18:15-19:15 ラテンムーブメント ★★ 加藤 早莉
- 19:45-20:45 背骨コンディショニング ★ 加藤 早莉

2階ピラティスルーム

- 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
- 14:15-15:15 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク ★★★ Hana

金

3階ホットスタジオ

- 9:30-10:30 朝ヨガ ★ kanako
- 11:00-12:00 美bodyピラティス ★★ 後藤 亜也
- 12:15-13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也
- CHANGE 13:45-14:45 ホイールリリースヨガ ★★ MIE
- JOYFIT STYLE CHANGE 15:15-16:15 ヨガベーシック ★〜★★ MIE
- LesMILLS 19:45-20:45 BODY BALANCE60 ★★★ Hachi

2階ピラティスルーム

- CHANGE 18:15-19:15 ピラティスリフォーマー ベーシック ★★ YUKI

土

3階ホットスタジオ

- 9:30-10:30 フローヨガ ★★ kanako
- 11:00-12:00 ベーシックヨガ ★ kanako
- 12:30-13:30 チューニングヨガ ★★ 渚
- 14:15-15:15 パワーヴィンヤサ ★★ itsuku
- 15:45-16:45 体幹とバランスを鍛えるヨガ ★★★ itsuku

2階ピラティスルーム

日

3階ホットスタジオ

- 9:30-10:30 フレッチャーピラティス ★★ 菊池 智子
- LesMILLS 12:45-13:45 BODY BALANCE ★★★ 坂東
- 14:00-14:45 カラダ調整ヨガ ★ 坂東
- 15:15-16:30 ポール&ヨガベーシック ★☆ Shikano
- 16:45-17:45 リラックスほぐし&骨盤調整 ★ Shikano

2階ピラティスルーム

- CHANGE 10:45-11:45 ピラティスリフォーマー ウエストシェイプ ★★★ みと
- CHANGE 12:15-13:15 ピラティスリフォーマー バック&アームズver.2 ★★★ みと