

プログラム

週40本以上の多彩なプログラム!! 自分に合ったプログラムが必ず見つかるはず!!

ストレッチボール&ゆるヨガ 強度 ★

ストレッチボールを使い全身をほくしつづつヨガのポーズで身体をリセットしていくクラスです。

THE SLOW リンパドレナージュ 強度 ★★

ゆっくり動きながら身体の各リンパ節を刺激して代謝を向上させ、脂肪も燃焼させます。

ボール柔軟ストレッチ 強度 ★★

ストレッチボールを使い姿勢を整え、お腹の力を使いながら身体を動かし歪みを整えていきます。

身体を変える筋膜リリース 強度 ★★~★★★

ストレッチボール、テニスボールを使い、全身たぶりとほくして、のびし、身体を正しい位置に整えていくクラスです。

美姿勢ストレッチ 強度 ★★

全身のストレッチと筋力を上げる動きを組み合わせ、ボディラインを整えるクラスです。

バレエ&ピラティス 強度 ★★

バレエのストレッチとピラティスの体幹を鍛えるレッスンを両方取り入れたクラスです。

筋膜リリース&ヨガ 強度 ★★

ボールで筋膜をほくし筋肉の可動域を広げ、より一層引き締めていきます。

バレトン 強度 ★★

フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れた体幹エクササイズです。足腰の鍛錬、背中やお腹の引き締め、美しい姿勢づくりに効果的です。

脂肪燃焼エクササイズ 強度 ★★~★★★

体幹トレーニングを中心とし、脂肪燃焼効果を高め、身体を引き締めることを目的としたクラスです。

コア強化ピラティス 強度 ★★~★★★

身体の芯であるコアを強化し、背骨の柔軟性を高めていくレッスンです。美しい姿勢、脂肪燃焼しやすい身体を作りましょう!

ステップアップ!ピラティス 強度 ★★~★★★

ピラティスのレッスンを通して、より美しい姿勢、身体を目指していくクラスです。

ZUMBA® 強度 ★★~★★★

アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるレッスンです。

疲れスッキリヨガ 強度 ★

深い呼吸で心身をゆるめ、リンパを刺激しながら肩や足腰の疲れをスッキリとさせていきます。初めての方にもおすすめのクラスです。

ウェーブリングほくしヨガ 強度 ★

ウェーブリングを使用すると、いつものヨガポーズがより楽に、効果的に行えます。また全身のコリをほくし、血行を促進していきます。

リラクセスヨガ 強度 ★~★★

緊張と弛緩を繰り返す、心身ともに深いリラクセスをもたらすクラスです。

骨盤調整ヨガ 強度 ★~★★

身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行うレッスンです。

全身ほくすホイール&夜ヨガ 強度 ★★

ホイールで全身をほくし、ゆるめたあと、ヨガと呼吸で疲れた心と身体を整えるクラスです。

温ヨガ 強度 ★★

一日動いた身体、ぐっすり眠りやすい身体に整えていきます。

サンセットヨガ 強度 ★★

一日よく動いた心と身体を優しく包み込み、今日の癖、今日の歪みを解きます。全身のむくみを解消していくレッスンです。

エイジレスヨガ 強度 ★★

加齢と共に変化するココロとカラダをヨガで、アンチエイジングを実現させていきましょう!

フローヨガ 強度 ★★

流れるような動きを意識し、より脂肪燃焼効果を高めていきます。

肩スッキリヨガ 強度 ★★

肩甲骨周りをしっかり動かし、肩周りの血行を良くし、偏頭痛の予防、巻き肩の改善、肩をスッキリさせていきます。

全身ほくしヨガ 強度 ★★

深い呼吸に導かれながら固まりがちな部分にアプローチ。今ココに集中し、最高のリラクスタイトム&細胞の活性化を図っていきます。

ヨガストレッチ 強度 ★★~★★★

全身を気持ちよく伸ばし、可動域を広げ老廃物を流しやすく、疲労回復や代謝アップ効果が期待できるクラスです。

アロマヨガ 強度 ★★~★★★

アロマにより深いリラクゼーション効果やリフレッシュ効果が得られます。1日の終わりにしっかりとリラックスしましょう。

ヨガ&瞑想 強度 ★★

丁寧にポーズをとり、身体と呼吸を整えてリラックス効果を高めます。慌ただしい日常から離れ瞑想に入りやすくし、心の安定感へと繋がります。

快眠リラクセスヨガ 強度 ★★

自律神経を深く整え眠りを誘います。リラクセス効果、疲労回復で朝の目覚めスッキリ!!

ディープブレスヨガ 強度 ★★

ヨガの呼吸法と動きで呼吸を深め、深くほくし調えていきます。深層筋を鍛え、姿勢改善にもつながります。

ホイールヨガ 強度 ★★

ホイールで全身をほくし、姿勢・血流の改善と体幹やバランス力の効果も期待されるホイールを使用したレッスンです。

代謝UPヨガ 強度 ★★

全身の血の巡りを良くするポーズや、大きな筋肉を使って代謝アップ!一緒に健康的な美しい身体を目指しましょう。

コアヨガ 強度 ★★

インナーマッスル(深層筋)トレーニングを取り入れた、体温を上げ基礎代謝を高めることを目的としたヨガです。

全身のびるスッキリヨガ 強度 ★★

前屈、後屈、わじり、側屈、立位ポーズをとり入れ、全身をバランス良く使い姿勢改善をし、身体がスッキリするクラスです。

ハタヨガ 強度 ★★

1つ1つのポーズを丁寧にじっくりと行う。キープ時間が長く、じっくりと身体を整えるクラスです。

全身フローヨガ 強度 ★★

流れるような動きの中で、しなやかさと揺るぎない力強さを培っていきます。土台づくりの足腰・体幹の強化、代謝アップも図っていきます。

体幹アップフローヨガ 強度 ★★

体幹を意識したフローヨガです。運動量多めです。



LESSON PROGRAM

レッスンプログラム

7 July 8 August

JOYFIT INFORMATION

プライベートレッスンをはじめました!

グループレッスンでは出来ないような、お客様の目標や目的に合わせてレッスンをご用意いたします。

料金 6,000円(税込)/60分 ※月費とは別に発生いたします。

月曜日 17:00~19:00/ゆう子

木曜日 16:00~18:00/ゆう子
16:00~17:00/杉田

月会費	福利厚生会員	5,980円	ナショナル会員	ナショナルホット会員	入会金	登録事務手数料
銀行共通ロッカー 使用料含む	その他割引、キャンペーンなどの併用はできません。 ペネフィットまたはリロクラブ会員カードの提示が必要です。	(税込 6,578円)	7,618円	8,618円	2,000円	3,000円
			(税込 8,379円)	(税込 9,479円)	(税込 2,200円)	(税込 3,300円)

●店頭にて銀行引き落としのご入会も承っております。●店頭でお手続きの際は、銀行キャッシュカード・通帳・印鑑・ご本人確認書類(「現住所」氏名「生年月日」が確認できるもの)をお持ちください。※ご本人確認書類は、運転免許証、保険証、パスポート、住民基本台帳カード、在留カード・特別永住者証明書のいずれかです。●15歳未満の方はご入会いただけません。また、17歳以下の方がご入会の場合には親権者の方が申込者となり、親権者の方の同意が必要です。その際は、親権者の方のご本人様確認書類をご準備ください。●クレジットカード入会の場合は、18歳未満の方はご入会いただけません。●店頭によりお持ち物が異なる場合がございます。●詳しくは直接店舗までお問い合わせください。

名古屋守山公式LINE

キャンペーンや紹介特典・レッスンプログラム、代行の案内もLINEを中心にアップしてまいります!ぜひ、お友達登録をしてください!

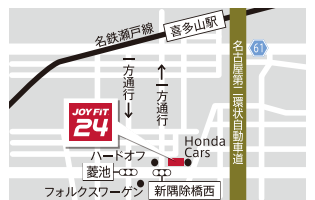
インスタグラム更新中

代行やイベント情報など発信しています!ぜひフォローしてください!

JOYFIT 24 名古屋守山

〒463-0043 愛知県名古屋守山区喜多山南1-41
営業時間:24時間営業・年中無休

TEL 052-739-6617 ジョイフィット24 名古屋守山 検索



2022
7月・8月

プログラムスケジュール

● >ホットクラス(36℃~38℃) ● >セミホットクラス(34℃~35℃) ● >ウォームクラス(30℃~33℃) ● >常温

★の数は強度を表しています

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00	10:00~11:00 ボール柔軟ストレッチ ★★ JUN	10:00~11:00 体幹アップフローヨガ ★★★★ ゆか	10:00~11:00 筋膜リリース&ヨガ ★★★ 杉田 ◆	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ ★ 林直子	10:00~11:00 全身のびるスッキリヨガ ★★★ 杉田	9:30~10:30 週替りレッスン ★★~★★★ CHIE or Mika 10:00~11:00 ZUMBA®★★★★★ Yuka 全身フローヨガ★★★★★ JUNKO ZUMBA®は、シューズ箱 マット無
11:00						
12:00	11:30~12:30 肩スッキリヨガ ★★ JUN	11:30~12:30 ヨガ&瞑想 ★★★ Mika	11:30~12:30 シンプルに深めるヨーガと呼吸 ★★~★★★ みわ	11:30~12:30 エイジレスヨガ ★★ 林直子	11:30~12:30 身体を変える筋膜リリース ★★~★★★ 杉田	11:00~12:00 ハタヨガ ★★★ Mika 11:30~12:30 ほぐしヨガ ★ 杉田 Yuka 全身ほぐしヨガ ★★ JUNKO
13:00	13:00~14:00 プチ筋トレ&フローヨガ ★★★ Yuka	13:00~14:00 脂肪燃焼エクササイズ ★★★★ 加藤千佳	13:00~13:45 ZUMBA® ★★★★★ ERIKA	13:00~14:00 コア強化ピラティス ★★★★★ CHIE	13:00~14:00 フローヨガ ★★ Mika ◆	
14:00						週替りスケジュール 7/3, 17, 31 8/7, 21 Yuka 7/10, 24 8/14, 28 JUNKO
15:00	14:30~15:30 ウェーブリングほぐしヨガ ★ Yuka	14:30~15:30 代謝UPヨガ ★★★ けいこ	14:30~15:30 バレエ&ピラティス ★★★ CHIE	NEW 14:30~15:30 ジャズダンス基礎 ★★★★★ CHIE シューズ箱 マット無	14:30~15:30 ヨガストレッチ ★★~★★★ Makiko	CHANGE 14:30~15:30 パレトン ★★★ Maki
16:00		NEW 16:00~17:00 温ヨガ ★★ ゆう子	16:00~17:00 ホイルヨガ ★★★ Makiko	16:00~17:00 プライベートレッスン 杉田	16:00~17:00 コアヨガ ★★★ JUN	16:00~17:00 疲れスッキリヨガ ★ Maki
17:00				16:00~18:00 プライベートレッスン ゆう子		17:00~18:00 ディープブレスヨガ ★★★ Kimiko
18:00	17:00~19:00 プライベートレッスン ゆう子					CHANGE 18:30~19:30 全身ほぐすホイル&夜ヨガ ★★ Makiko
19:00						
20:00	NEW 19:30~20:30 サンセットヨガ ★★ ゆう子	CHANGE 19:30~20:30 ハタヨガ ★★★ Makiko	19:30~20:30 ベーシックピラティス ★★★★★ 服部 志保	19:30~20:30 ZUMBA® ★★★★★ Yuka シューズ箱 マット無	19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★★★★ Yuka	19:30~20:30 ステップアップ!ピラティス ★★★★★ CHIE
21:00		CHANGE 21:00~22:00 リラックスヨガ ★ 杉田 Makiko	21:00~22:00 アロマヨガ ★★~★★★ ETSUKO	21:00~22:00 THE SLOWリンパドレナージュ ★★ CHIE	21:00~22:00 ストレッチボール&ゆるヨガ ★ Yuka	21:00~22:00 美姿勢ストレッチ ★★★ CHIE ◆
22:00						

NEW 新しいレッスン CHANGE 前月から変更(時間・スタジオ・インストラクター等)があるレッスン ◆ レギュラー会員様の参加可能。参加される方は必ずスタッフまでお問い合わせください。

プログラムはすべて予約制、ご来館いただき当日レッスン開始1時間前より予約が可能です。プログラムは急遽変更となる場合がございます。ジョイフィット24名古屋守山のホームページよりご確認ください。レッスンにはマットもしくは、バスタオルを必ずご持参ください。