

2021年7月

# ライブレッスンプログラムスケジュール

● > 強度 ★ ● > 強度 ★★ ● > 強度 ★★★

全部のレッスンに自由に参加できます。

時間	月	火	水	木	金	土	日
7:00	7:00~8:00 骨盤調整ヨガ Furuta	CHANGE <b>LES Mills</b> 8:00~8:45 Les Mills CORE45 KAKU	7:00~7:30 ツボヨガ Furuta	CHANGE 7:00~8:00 小顔リンパヨガ CHIKA	7:00~7:30 初めての太陽礼拝 RIYO	7:30~8:30 リラックスヨガ RIYO	CHANGE <b>LES Mills</b> 7:30~8:15 BODY COMBAT45 村岡直哉
8:00	LIVE 9:00~9:30 ストレッチヨガ RIYO	LIVE 9:30~10:30 リラックスヨガ RIYO	8:00~9:00 美腸ヨガ Furuta	CHANGE <b>LES Mills</b> 8:30~9:00 BODY ATTACK30 田中麻貴	8:00~8:30 CHIKA 筋膜リリース(上半身)	LIVE <b>LES Mills</b> 9:00~9:45 BODY BALANCE45 HACHIYA	8:30~9:30 身体が硬い人の為のヨガ RIYO
9:00	CHANGE <b>LES Mills</b> 10:00~10:30 BODY COMBAT30 横山菜摘	LIVE CHANGE 11:00~11:30 全身フローヨガ RIYO	LIVE 9:30~10:15 ゆるめるヨガ CHIKA	LIVE 9:30~10:30 ヒップアップヨガ Furuta	LIVE CHANGE <b>LES Mills</b> 10:15~10:45 BODY ATTACK30 HACHIYA	LIVE NEW 9:30~10:00 脚スッキリヨガ CHIKA	LIVE 10:00~11:00 リクエストヨガ Furuta
10:00	LIVE CHANGE <b>LES Mills</b> 12:30~13:15 BODY BALANCE45 江上由梨奈	CHANGE 12:45~13:30 ゆるめるヨガ CHIKA	CHANGE <b>LES Mills</b> 10:45~11:15 BODY ATTACK30 田中麻貴	LIVE <b>JOYFITSTYLE</b> 11:00~12:00 SHIN-癒 Furuta	11:15~12:15 体幹強化ヨガ CHIKA	CHANGE 10:45~11:30 背中美人ヨガ CHIKA	LIVE 11:30~12:00 ツボヨガ Furuta
11:00	CHANGE <b>JOYFITSTYLE</b> 13:30~14:30 SHIN-癒 Furuta	CHANGE 14:30~15:30 むくみ解消ヨガ Furuta	11:45~12:45 筋膜リリースヨガ RIYO	CHANGE <b>LES Mills</b> 13:00~13:45 コアヨガ Furuta	13:00~13:43 骨盤調整ヨガ Furuta	CHANGE <b>LES Mills</b> 12:00~12:45 Les Mills CORE45 KAKU	CHANGE 12:30~13:15 背中美人ヨガ CHIKA
12:00	CHANGE 15:00~16:00 美腸ヨガ Furuta	LIVE <b>LES Mills</b> 16:00~16:30 BODY ATTACK30 田中麻貴	CHANGE <b>LES Mills</b> 13:30~14:30 BODY ATTACK60 HACHIYA	CHANGE <b>LES Mills</b> 16:00~16:30 BODY COMBAT30 横山菜摘	14:30~15:00 肩甲骨はがしヨガ Furuta	CHANGE 13:30~14:30 ポールで美脚リンパヨガ CHIKA	LIVE <b>JOYFITSTYLE</b> 14:00~15:00 SHIN-美 Furuta
13:00	LIVE 17:00~17:45 美脚リンパヨガ CHIKA	LIVE 17:00~18:00 身体が硬い人の為のヨガ RIYO	CHANGE 15:30~16:15 肩首ほぐしヨガ RIYO	LIVE NEW 16:00~16:30 脚スッキリヨガ CHIKA	15:00~15:30 初めての太陽礼拝 RIYO	CHANGE 15:00~15:30 女性ホルモン調整ヨガ Furuta	CHANGE 15:30~16:00 ストレッチヨガ RIYO
14:00	CHANGE <b>LES Mills</b> 18:30~19:00 BODY COMBAT30 横山菜摘	LIVE 19:30~20:30 美腸ヨガ Furuta	LIVE <b>LES Mills</b> 17:30~18:15 Les Mills CORE45 KAKU	CHANGE 17:30~18:00 ストレッチヨガ RIYO	CHANGE 17:00~17:45 背中美人ヨガ CHIKA	CHANGE 17:30~18:15 コアヨガ Furuta	CHANGE 16:30~17:15 HIPHOPダンス(初級) 江上由梨奈
15:00	LIVE 19:00~20:00 BODY ATTACK60 HACHIYA	LIVE 19:30~20:30 美腸ヨガ Furuta	LIVE <b>LES Mills</b> 19:00~19:45 美脚リンパヨガ CHIKA	LIVE 18:45~19:30 お腹すっきりヨガ RIYO	CHANGE <b>LES Mills</b> 18:45~19:15 BODY ATTACK30 田中麻貴	CHANGE <b>JOYFITSTYLE</b> 19:00~20:00 SHIN-癒 Furuta	CHANGE 18:00~19:00 筋膜リリースヨガ RIYO
16:00	CHANGE 20:15~20:45 ツボヨガ Furuta	LIVE 21:00~21:45 快眠ヨガ Furuta	LIVE <b>LES Mills</b> 20:15~21:00 BODY COMBAT45 村岡直哉	LIVE 20:00~21:00 身体が硬い人の為のヨガ RIYO	CHANGE 20:00~21:00 むくみ解消ヨガ Furuta	CHANGE <b>LES Mills</b> 20:45~21:15 BODY ATTACK30 田中麻貴	CHANGE 19:30~20:30 パワーヨガ RIYO
17:00	CHANGE 21:00~22:00 小顔リンパヨガ CHIKA	CHANGE <b>LES Mills</b> 22:15~23:00 BODY BALANCE45 HACHIYA	CHANGE 22:00~22:30 初めての太陽礼拝 RIYO	CHANGE 21:45~22:30 脂肪燃焼ヨガ Furuta	CHANGE 21:30~22:00 ストレッチヨガ RIYO	CHANGE 22:00~22:30 肩甲骨はがしヨガ Furuta	CHANGE <b>LES Mills</b> 21:15~22:00 Les Mills CORE45 KAKU
18:00	LIVE 22:30~23:00 CHIKA 筋膜リリース(上半身)				CHANGE 22:30~23:00 アクティブヨガ CHIKA		CHANGE <b>LES Mills</b> 22:30~23:00 ツボヨガ Furuta

LIVE : リアルタイムでレッスンの配信

NEW : 新しいレッスン

CHANGE : レッスン内容や時間等の変更

JOYFITSTYLE : JOYFITオリジナルプログラム

LES Mills : レズミルズプログラム

🍷 : テニスボール使用レッスン テニスボールを2つご準備ください

🧴 : クリーム使用レッスン 肌に使用できるクリームをご準備ください

★ : スペシャルレッスン リクエストヨガはInstagramにてリクエスト募集中