

2024.4 Lesson Program

初級 ★ 中級 ★★ 上級 ★★★

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15					9:30~10:15	
美脚美尻ヨガ 石堂ゆうこ	骨盤底筋ヨガ Yukiko	朝のリフレッシュヨガ Akari	燃焼発汗ヨガ kazue	休 館	リフレッシュヨガ ユキコ	太陽礼拝 +ワンチャレンジヨガ SAHO
11:00~11:45					11:00~11:45	
パワーヨガ moana	スローフローヨガ 石川	ゆがみ整えヨガ kazue	デトックスフローヨガ なつみ		体幹引締めヨガ hiromi	カラダめぐりヨガ 遠藤
12:30~13:15					12:30~13:15	
インストラクター 週替わりレッスン	インストラクター 週替わりレッスン	陰フローヨガ moana	姿勢改善ヨガ 遠藤	日	アロマヨガ 人見	スパインコントロール 片倉
14:00~14:45					14:00~14:45	
溶岩浴	カラダめぐりヨガ 植田	溶岩浴	ボディメイクピラティス 間嶋		姿勢改善ヨガ 遠藤	燃焼発汗ヨガ 人見
15:30~16:15					15:30~16:15	
溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴
				18:15~19:00		
18:30~19:15		18:30~19:15		18:00~18:45		18:00~18:45
リンパトリートメントヨガ hiromi	19:00~19:45	インストラクター 週替わりレッスン	溶岩浴	美腸ヨガ 植田	デトックスフローヨガ Ami	
		免疫力アップヨガ 遠藤	19:30~20:15	※時間変更		
20:00~20:45		20:00~20:45				
美腸ヨガ 片倉	20:30~21:15	ゆったりヨガ LISA	柔軟性を高める ストレッチヨガ Yukiko <small>(長めのタオルをご持参ください)</small>			
		デトックスフローヨガ 佐藤	21:00~21:45			
			姿勢改善ヨガ YOSHIE			

○定員25名
 ○溶岩浴はご利用回数に含まれません。
 ○週替わりレッスンの内容は別途配信のご案内をご確認ください
 ○当月のご利用回数は「JOYFITアプリ」内、「スタジオ参加履歴」よりご確認ください



4月 週替わりレッスン



月曜日		
12:30~13:15		
1日	デトックスフローヨガ	坂本
8日	ビューティーフロー ヨガ	遠藤
15日	デトックスフローヨガ	まどか
22日	デトックスフローヨガ	まどか
29日	カラダめぐりヨガ	植田

火曜日		
12:30~13:15		
2日	体幹引締めヨガ	坂本
9日	体幹引締めヨガ	坂本
16日	体幹引締めヨガ	なつみ
23日	体幹引締めヨガ	なつみ
30日	体幹引締めヨガ	なつみ

水曜日		
18:30~19:15		
3日	冷え性むくみ改善ヨガ	坂本
10日	冷え性むくみ改善ヨガ	坂本
17日	体幹引締めヨガ	hiromi
24日	燃焼発汗ヨガ	人見