

# 2024.5 Lesson Program

初級 ★ 中級 ★★ 上級 ★★★

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15				休 館 日	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		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	
からだめぐりヨガ 植田	体幹引締めヨガ なつみ	陰フローヨガ moana	姿勢改善ヨガ 遠藤		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	デトックスフローヨガ まどか	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				18:00~18:45		
18:30~19:15		NEW 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		スタイルアップヨガ Yume	溶岩浴	美腸ヨガ 植田	デトックスフローヨガ Ami	
19:00~19:45				19:30~20:15		
	免疫力アップヨガ 遠藤		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>			
20:00~20:45				20:00~20:45		
インストラクター 週替わりレッスン		20:00~20:45	ゆったりヨガ LISA			
20:30~21:15				21:00~21:45		
	デトックスフローヨガ 佐藤		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29日(月)～5月6日(月)】 ゴールデンウィーク期間 レッスンプログラム

4月29日(月)	4月30日(火) ～5月5日(日)	5月6日(月)
9:30～10:15	通常 営業	9:30～10:15
美脚美尻ヨガ 石堂ゆうこ		リフレッシュフローヨガ Akari
11:00～11:45		11:00～11:45
パワーヨガ moana		デトックスヨガ ユキコ
12:30～13:15		12:30～13:15
ビューティーフローヨガ moana		季節のアロマヨガ 人見
14:00～14:45		14:00～14:45
美腸ヨガ 植田		姿勢改善ヨガ 遠藤
15:30～16:15		15:30～16:15
溶岩浴		溶岩浴
18:00～18:45	18:00～18:45	
リラックスアロマヨガ hiromi		夏の経絡ヨガ hiromi

4月29日(月)と5月6日(月)は祝日のため短縮営業  
その他の日は通常営業です

初級  
★

中級  
★★

上級  
★★★



# 5月 週替わりレッスン



月曜日		
20:00~20:45		
6日	祝日(短縮営業)のため休講	
13日	美脚美尻ヨガ	hiromi
20日	美脚美尻ヨガ	hiromi
27日	姿勢改善ヨガ	人見



のクラスになります