

2024.7 Lesson Program

7月27日で祝☆9周年

初級
★

中級
★★

上級
★★★

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15				休 館 日	9:30~10:15	
体幹引締めヨガ 石堂ゆうこ	コンディショニングヨガ Yukiko	リンパデトックスヨガ Akari	ほぐしのタオルヨガ (長めのタオルをご持参ください) kazue		インストラクター 週替わりレッスン	シェイプアップ ツイストヨガ SAHO
11:00~11:45					11:00~11:45	
陰フローヨガ moana	アクティブフローヨガ 石川	筋膜リリースヨガ kazue	体幹引締めヨガ なつみ		リンパトリートメントヨガ hiromi	デトックスフローヨガ 遠藤
12:30~13:15					12:30~13:15	
美腸ヨガ 植田	カラダめぐりヨガ なつみ	ヴィンヤサフローヨガ moana	ビューティーフローヨガ 遠藤		燃焼発汗ヨガ 人見	美腸ヨガ 片倉
14:00~14:45					14:00~14:45	
溶岩浴	美脚美尻ヨガ 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	お腹すっきりピラティス 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		
姿勢改善ヨガ hiromi		肩こり解消ヨガ Yume	溶岩浴	カラダめぐりヨガ 植田	美脚美尻ヨガ Ami	
19:00~19:45				18:00~18:45		
	燃焼発汗ヨガ 遠藤			18:00~18:45		
				19:30~20:15		
20:00~20:45		20:00~20:45		19:30~20:15		
インストラクター 週替わりクラス		アロマデトックスヨガ LISA	骨盤底筋ヨガ Yukiko	19:30~20:15		
20:30~21:15				21:00~21:45		
	免疫力アップヨガ 佐藤			夜のリラックスヨガ YOSHIE		

○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」よりご確認いただけます

7日(日)・15日(月)☆イベントレッスン開催
 詳細は別途配信の案内をご覧ください



7月 週替わりレッスン



月曜日		
20:00~20:45		
1日	リンパトリートメントヨガ	hiromi
8日	疲労回復ヨガ	ユキコ
15日	祝日のため短縮営業	
22日	疲労回復ヨガ	ユキコ
29日	リンパトリートメントヨガ	hiromi

土曜日		
9:30~10:15		
6日	目覚めの朝ヨガ	hiromi
13日	姿勢改善ヨガ	人見
20日	姿勢改善ヨガ	人見
27日	目覚めの朝ヨガ	hiromi