

# 2024.11 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	
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		美脚美尻ヨガ hiromi	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		カラダめぐりヨガ 植田	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	18:00~18:45	
姿勢改善ヨガ hiromi		肩こり解消ヨガ Yume		リラックスのための ナイトヨガ CHICCHI	美脚美尻ヨガ Ami	
	19:00~19:45					
	燃焼発汗ヨガ 遠藤					
			19:30~20:15			
			インストラクター 週替わりレッスン			
20:00~20:45		20:00~20:45				
ビューティーフローヨガ 片倉		アロマデトックスヨガ LISA				
	20:30~21:15					
	免疫力アップヨガ 佐藤					
			21:00~21:45			
			夜のリラックスヨガ 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

11月4日 (月)

祝日プログラム



9:30~10:15

パワーヨガ  
YOSHIE

11:00~11:45

陰フローヨガ  
moana

12:30~13:15

腰痛改善ヨガ  
植田

14:00~14:45

やさしい腸活ヨガ  
品川

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

姿勢改善ヨガ  
hiromi

初級  
★

中級  
★★

上級  
★★★★



# 11月 週替わりレッスン



木曜日		
19:30~20:15		
7日	美脚美尻ヨガ	ユキコ
14日	姿勢改善ヨガ	YOSHIE
21日	美脚美尻ヨガ	ユキコ
28日	姿勢改善ヨガ	YOSHIE