

2025.1 Lesson Program

本年もどうぞよろしくお願いいたします♪

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		インストラクター 週替わりレッスン	デトックスフローヨガ 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	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	やさしい腸活ヨガ 品川		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
17:45~18:30				17:45~18:30		
18:30~19:15	溶岩浴 (途中入室可)	18:30~19:15	溶岩浴 (途中入室可)	18:00~18:45	18:00~18:45	
姿勢改善ヨガ hiromi	19:00~19:45	肩こり解消ヨガ Yume	19:00~19:45	リラックスのための ナイトヨガ CHICCHI	美脚美尻ヨガ Ami	
	燃焼発汗ヨガ 遠藤		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	20:30~21:15	美脚美尻ヨガ ユキコ	20:30~21:15			
	免疫力アップヨガ 佐藤		夜のリラックスヨガ YOSHIE			

≪年末年始の営業について≫
 12月30日(月)~1月3日(金) 休館
 1月4日(土)~ 通常営業
 ○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ませ



1月 週替わりレッスン



月曜日		
12:30~13:15		
6日	美腸ヨガ	植田
13日	美腸ヨガ	植田
20日	美腸ヨガ	moana
27日	美腸ヨガ	moana

木曜日		
19:00~19:45		
9日	姿勢改善ヨガ	YOSHIE
16日	骨盤底筋ヨガ	Yukiko
23日	姿勢改善ヨガ	YOSHIE
30日	骨盤底筋ヨガ	Yukiko

土曜日		
11:00~11:45		
4日	カラダめぐりヨガ	植田
11日	カラダめぐりヨガ	植田
18日	リンパトリートメント ヨガ	hiromi
25日	リンパトリートメント ヨガ	hiromi