

2025.10 Lesson Program

初級
★

中級
★★

上級
★★★

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15	休 館 日	9:30~10:15	9:30~10:15
朝のほぐしヨガ Yume	ストレッチ体幹ヨガ Yukiko	スタイルアップヨガ Akari	筋膜リリースヨガ kazue		目覚めの朝ヨガ hiromi	肩こり解消ヨガ SAHO
11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~12:00		11:00~11:45	11:00~11:45
腰痛解消ヨガ 植田	からだリセットヨガ 石川	やさしいパワーヨガ kazue	燃焼発汗ヨガ 遠藤 〈60分〉		美脚美尻ヨガ hiromi	デトックスフローヨガ 品川
12:30~13:30	12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:15		12:30~13:30	12:30~13:15
カラダめぐりヨガ 遠藤 〈60分〉	アクティブヨガ まどか	陰フローヨガ moana	美脚美尻ヨガ なつみ		カラダめぐりヨガ 植田 〈60分〉	姿勢改善ヨガ 遠藤
14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45		14:00~14:45	14:00~14:45
溶岩浴	週替わりレッスン	溶岩浴	ゆるふわリリースヨガ 品川		骨盤コアフローヨガ moana	二の腕・背中 すっきりピラティス 人見
15:30~16:15	15:30~16:15		15:30~16:15		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
リンパトリートメントヨガ hiromi		疲労回復ヨガ Yukiko			CORE Flow ピラティス×ヨガ CHICCHI	ビューティーヨガ Ami
	19:00~19:45		19:00~19:45			
	姿勢改善ヨガ 遠藤		肩こりほぐしヨガ kiriko			
20:00~20:45		20:00~20:45				
週替わりレッスン ※6日のみ中級		リセットヨガ CHICCHI				
	20:30~21:15		20:30~21:15			
	デトックスフローヨガ 佐藤		夜のリフレッシュヨガ 人見			

○定員25名

○溶岩浴はご利用回数に含まれません。

○祝日は短縮営業です。(9:00~19:30)
プログラム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