

2025.11 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〉	週替わりレッスン	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	美腸ヨガ 東	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				
美腸ヨガ 東		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			

○祝日プログラムは別途配信しております
 ○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

<週替わりレッスン内容>
 【11月 火曜 12:30～13:15】
 4・11日 体幹引締めヨガ hiromi
 18・25日 アクティブヨガ まどか

11月 祝日プログラム

初級

★

中級

★★

上級

★★★

11月3日(月)

9:30~10:15

デトックスフローヨガ
遠藤

11:00~11:45

腰痛解消ヨガ
植田

12:30~13:15

秋の陰ヨガ
ユキコ

14:00~14:45

ダイエットヨガ
kazue

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

リラックスのためのナイトヨガ
CHICCHI

11月24日(月)

9:30~10:15

姿勢改善ヨガ
人見

11:00~11:45

シェイプアップフロー
CHICCHI

12:30~13:15

からだめぐりヨガ
植田

14:00~14:45

免疫力アップヨガ
遠藤

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

リンパトリートメントヨガ
hiromi