

2026.1 Lesson Program



本年も変わらぬご愛顧のほど
よろしくお願い申し上げます(^^)

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	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			

《年末年始の営業について》

12月31日(水)~1月3日(土) 休館

1月4日(日)~ 通常営業

○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