

# 2026.2 Lesson Program

初級  
★ 中級  
★★ 上級  
★★★

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15 朝のほぐしヨガ Yume	9:30~10:15 ストレッチ体幹ヨガ Yukiko	9:30~10:15 スタイルアップヨガ Akari	9:30~10:15 筋膜リリースヨガ kazue		9:30~10:15 目覚めの朝ヨガ hiromi	9:30~10:15
11:00~11:45 腰痛解消ヨガ 植田	11:00~11:45 からだリセットヨガ 石川	11:00~11:45 やさしいパワーヨガ kazue	11:00~12:00 燃焼発汗ヨガ 遠藤 〈60分〉		11:00~11:45 美脚美尻ヨガ hiromi	11:00~11:45 肩こり解消ヨガ SAHO
12:30~13:30 カラダめぐりヨガ 遠藤 〈60分〉	12:30~13:15 美腸ヨガ 東	12:30~13:15 陰フローヨガ moana	12:30~13:15 美脚美尻ヨガ なつみ		12:30~13:30 カラダめぐりヨガ 植田 〈60分〉	12:30~13:15 姿勢改善ヨガ 遠藤
14:00~14:45 溶岩浴	14:00~14:45 カラダめぐりヨガ 植田	14:00~14:45 溶岩浴	14:00~14:45 ゆるふわりリリースヨガ 品川		14:00~14:45 骨盤コアフローヨガ moana	14:00~14:45 二の腕・背中 すっきりピラティス 人見
15:30~16:15 溶岩浴	15:30~16:15 溶岩浴		15:30~16:15 溶岩浴		15:30~16:15 溶岩浴	15:30~16:15 溶岩浴
17:45~18:30 18:30~19:15 リンパトリートメントヨガ hiromi	18:30~19:15 溶岩浴 (途中入室可)	18:30~19:15 疲労回復ヨガ Yukiko	17:45~18:30 溶岩浴 (途中入室可)		18:00~18:45 CORE Flow ピラティス×ヨガ CHICCHI	18:00~18:45 ビューティーヨガ Ami
20:00~20:45 美腸ヨガ 東	19:00~19:45 姿勢改善ヨガ 遠藤	20:00~20:45 リセットヨガ CHICCHI	19:00~19:45 肩こりほぐしヨガ kiriko	20:30~21:15 夜のリフレッシュヨガ 人見		
20:30~21:15 デトックスフローヨガ 佐藤						

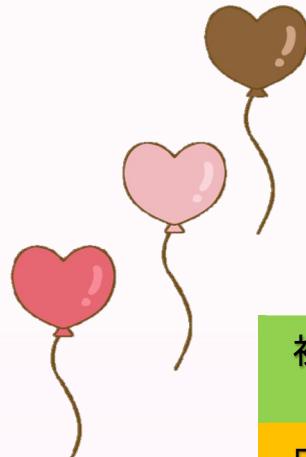
休

館

日

- 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・祝日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」よりご確認いただけます

## 2月祝日 プログラム



初級  
★  
中級  
★★  
上級  
★★★

2月11日(水)

9:30~10:15

引き締めフローヨガ  
Akari

11:00~11:45

やさしいパワーヨガ  
kazue

12:30~13:15

陰フローヨガ  
moana

14:00~14:45

腰痛解消ヨガ  
植田

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

ゆったりホットヨガ  
Yukiko

2月23日(月)

9:30~10:15

デトックスヨガ  
SAHO

11:00~11:45

ツイストフローヨガ  
SAHO

12:30~13:15

カラダめぐりヨガ  
植田

14:00~14:45

美腸ヨガ  
東

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

リンパトリートメントヨガ  
hiromi