

2026.2 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〉	美腸ヨガ 東	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	カラダめぐりヨガ 植田	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					

○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」よりご確認ください