

2026.5 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
目覚めの朝ヨガ Kana	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	11:00~11:45		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	美姿勢ヨガ Yume		美脚美尻ヨガ hiromi	デトックスフローヨガ 品川
12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:15		12:30~13:30	12:30~13:15
自律神経整えヨガ Yume	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)	週替わりレッスン
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			
	美脚美尻ヨガ ユキコ		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

Lesson Program

デトックスフローヨガ ★

身体の中にあるといわれる72000本のエネルギーの源流。その源流を深い呼吸を行うことで、スムーズにし、気持ちの良いフローで全身にエネルギーを届けていきます。身体の詰まりや疲れ、心のストレス、全てを手放しデトックス。
最近、お疲れの溜まっている方、ストレスを手放したい方にオススメのクラスです。

カラダめぐりヨガ(上半身/下半身) ★

深い呼吸とともに、大きなリンパ節周辺のマッサージやツボ押しを行い、無駄な水分や排泄物を流しやすくします。
【下半身】冷え、むくみ、生理痛、腰痛、肩こりの改善に向けての体質改善クラスです。
【上半身】手足のたるさや顔の疲れを解消し、ワントーン明るい顔色を作りましょう！アンチエイジング効果が期待できるクラスです。

ビューティーフローヨガ ★

月礼拝で股関節まわりや身体の側面を意識した横の動きを行い、穏やかな女性的なエネルギーを高めていきます。
【月礼拝とは？】
男性向けの太陽礼拝に対し、女性の心身に好影響を与えるために開発されたのが月礼拝です。疲労やストレス、興奮状態を鎮静化し、過剰に発生しているエネルギーのバランスを整えるプログラム。

姿勢改善ヨガ ★★

「立つ」動作は、何も意識せずにもできますが、「立ち姿」には自信がもてますか？
猫背や反り腰の原因である骨盤の前傾、後傾、左右差は骨盤周りの筋肉に関係があります。骨盤周りの筋肉をトレーニングし、ストレッチを行いながら美しい姿勢を維持できる、しなやかな筋肉を身につけていきます。

免疫力アップヨガ ★★

深層にあるインナーマッスル(深層筋)や脊柱、大きな関節に働きかけることで、体の内側から熱を作りやすくし、その熱で内臓を温めて内臓にある免疫細胞の作用を向上させていくクラスです。

美脚・美尻ヨガ ★★

太ももの筋肉量は30才をピークに毎年1%ずつ減少していくと言われていきます。つまり、何もしないで40歳になった場合、10%筋肉量が減少することを意味します。
このクラスでは年々減少する太ももやふくらはぎ、ヒップといった下半身の筋肉にアプローチをし、美しいバックラインを目指していきます。

スパインコントロール ★★

骨盤調えヨガ+ピラティスを融合した新しいタイプのクラス。
ご自身の身体のクセや歪み、反り腰やフラットバックによる不調を和らげ、バランスを整えて行くことを重視して行います。背骨にフォーカスし正しいアライメントで身体を調整していくクラスです。

燃焼発汗ヨガ ★★

股関節が動きづらいと、代謝をあげるための大きな足まわりの筋肉も固くなりやすく、下半身の老廃物が詰まり、脂肪もつきやすくなります。このクラスでは股関節を大きく開き、股関節周りの柔軟性、安定性、機能性を手に入れ、むくみや無駄な脂肪を流しやすくしていきます。身体をリリースすることで緊張や疲れ、不安を排出し、メンタル・デトックスにもつなげていきましょう♪

体幹引き締めヨガ ★★

姿勢を正しく保つために必要な筋肉のうち、とくに腹腔の前面を覆う腹直筋、内・外腹斜筋、最も深層にある腹横筋、この4つの筋肉は姿勢維持に関わり、あらゆる身体の動きを支えています。
このパワーハウスとよばれる4つの筋肉にフォーカスしながら、流れるように身体を動かし、体幹を鍛えることで、腰痛や肩こり、慢性疲労のしづらい強い身体作りを目指します。