

# 2026.4 Lesson Program

初級 ★ 中級 ★★ 上級 ★★★

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15 目覚めの朝ヨガ Kana	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	休 館 日	9:30~10:15 目覚めの朝ヨガ hiromi	9:30~10:15 肩こり解消ヨガ SAHO
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	11:00~11:45 美姿勢ヨガ Yume		11:00~11:45 美脚美尻ヨガ hiromi	11:00~11:45 デトックスフローヨガ 品川
12:30~13:15 自律神経整えヨガ Yume	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 週替わりレッスン
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 溶岩浴 (途中入室可)		17:45~18:30 溶岩浴 (途中入室可)			
18:30~19:15 リンパトリートメントヨガ hiromi		18:30~19:15 疲労回復ヨガ Yukiko			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
	19:00~19:45 美脚美尻ヨガ ユキコ		19:00~19:45 肩こりほぐしヨガ kiriko			
20:00~20:45 美腸ヨガ 東		20:00~20:45 リセットヨガ CHICCHI				
	20:30~21:15 デトックスフローヨガ 佐藤		20:30~21:15 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



4月

週替わりレッスン



日曜日		
12:30~13:15		
5日	季節のヨガ	ユキコ
12日	免疫力アップヨガ	人見
19日	季節のヨガ	ユキコ
26日	スパイン コントロール	人見

# 4月祝日 プログラム

4月29日(水)

9:30~10:15

スタイルアップフローヨガ  
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

お腹すっきりピラティス  
人見

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

ゆったり疲労回復ヨガ  
Yukiko

初級  
★

中級  
★★

上級  
★★★