

2026.8 Lesson Program

					初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★
月	火	水	木	金	土	日	
9:30~10:15 お腹引き締めヨガ Kana	9:30~10:15 骨盤底筋ヨガ (長めのタオルをご持参ください) Yukiko	9:30~10:15 スタイルアップヨガ Akari	9:30~10:15 ほぐしのタオルヨガ (長めのタオルをご持参ください) kazue	休 館 日	9:30~10:15 目覚めの朝ヨガ hiromi	9:30~10:15 ヴィンヤサヨガ SAHO	
11:00~11:45 自律神経整えヨガ Yume	11:00~11:45 はじめてピラティス 石川	11:00~11:45 ゆがみ整えヨガ kazue	11:00~11:45 週替わりレッスン Alice		11:00~11:45 姿勢改善ヨガ hiromi	11:00~11:45 デトックスフローヨガ 品川	
12:30~13:15 腰痛解消ヨガ 植田	12:30~13:15 燃焼発汗ヨガ Alice	12:30~13:15 陰フローヨガ moana	12:30~13:15 美腸ヨガ 東		12:30~13:30 カラダめぐりヨガ 植田〈60分〉	12:30~13:15 ヨガ&ピラティス 人見	
14:00~14:45 週替わりレッスン	14:00~14:45 腰痛解消ヨガ 植田	14:00~14:45 溶岩浴	14:00~15:00 ゆるふわリリースヨガ 品川〈60分〉		14:00~14:45 ペルビックコアフローヨガ moana	14:00~14:45 ストレッチヨガ ひより	
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 ストレッチ体幹ヨガ Yukiko			18:00~18:45 リセットヨガ CHICCHI	18:00~18:45 美脚美尻ヨガ Ami	
	19:00~19:45 お疲れリセットヨガ ユキコ		19:00~19:45 背骨・骨盤調整ヨガ kiriko				
20:00~20:45 美腸ヨガ 東		20:00~20:45 リラックスのための ナイトヨガ CHICCHI					
	20:30~21:15 シェイプアップフロー CHICCHI		20:30~21:15 アロマヨガ 人見				

【お盆の営業について】
8月13日~16日は〈9:00~18:00〉までの短縮営業です。
上記期間は別途配信のプログラムをご確認ください。

○定員25名

○溶岩浴は利用回数に含まれません。

○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



8月 週替わりレッスン



月曜日		
14:00~14:45		
3日	ビューティーフロー	品川
10日	ストレッチヨガ	ひより
17日	ストレッチヨガ	ひより
24日	ストレッチヨガ	ひより
31日	ビューティーフロー	品川

木曜日		
11:00~11:45		
6日	燃焼発汗ヨガ	Alice
13日	燃焼発汗ヨガ	Alice
20日	バイタル・エナジー ヨガ	Alice
27日	バイタル・エナジー ヨガ	Alice

8月11日（祝） プログラム

初級
★
中級
★★
上級
★★★

9:30～10:15

骨盤底筋ヨガ
Yukiko

11:00～11:45

はじめてピラティス
石川

12:30～13:15

燃焼発汗ヨガ
Arice

14:00～14:45

美腸ヨガ
植田

15:30～16:15

溶岩浴

18:00～18:45

8月の陰ヨガ
ユキコ

【8月13日（木）～8月16日（日）】 お盆特別プログラム

8月13日（木）	8月14日（金）	8月15日（土）	8月16日（日）
9：30～10：15	休 館 日	9：30～10：15	9：30～10：15
夏のととのえヨガ 人見		目覚めの朝ヨガ hiromi	ツイストフローヨガ SAHO
11：00～11：45		11：00～11：45	11：00～11：45
燃焼発汗ヨガ Alice		姿勢改善ヨガ hiromi	ゆるふわリリースヨガ 品川
12：30～13：15		12：30～13：15	12：30～13：15
美腸ヨガ 東		デトックスフローヨガ CHICCHI	お腹引き締めピラティス 人見
14：00～14：45		14：00～14：45	14：00～14：45
ビューティーヨガ Ami		ペルビックコアフローヨガ moana	ストレッチヨガ ひより
15：00～15：45		15：00～15：45	
溶岩浴		溶岩浴	
16：30～17：15		16：30～17：15	16：30～17：15
肩こりほぐしヨガ kiriko		バーニングフローヨガ CHICCHI	背骨コンディショニング Ami

8/11、8/12は通常通り営業いたします。

お盆期間中（8/13～8/16）最終レッスン 16:30～ / 閉館 18:00 とさせていただきます。

お間違いのないようご来館ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております！

初級
★

中級
★★

上級
★★★