

2026.6 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 NEW		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 ありす		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 変更		19:00~19:45			
	季節のヨガ 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 NEW		20:30~21:15			
	シェイプアップフロー CHICCHI		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



6月 週替わりレッスン



日曜日		
12:30~13:15		
7日	季節のヨガ	ユキコ
14日	免疫力アップヨガ	人見
21日	季節のヨガ	ユキコ
28日	スパイン コントロール	人見