

2026.7 Lesson Program

				初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★
月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15 <small>change</small> アドバンスヨガ Kana	9:30~10:15 骨盤底筋ヨガ <small>(長めのタオルをご持参ください)</small> 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 <small>(長めのタオルをご持参ください)</small> 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 <small>change</small> 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 燃焼発汗ヨガ 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 <small>change</small> 腰痛解消ヨガ 植田	12:30~13:15 <small>change</small> 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 <small>change</small> 週替わりレッスン	14:00~14:45 <small>change</small> 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
18:30~19:15 リンパトリートメントヨガ hiromi	17:45~18:30 溶岩浴 <small>(途中入室可)</small>	18:30~19:15 ストレッチ体幹ヨガ Yukiko	17:45~18:30 溶岩浴 <small>(途中入室可)</small>		18:00~18:45 <small>change</small> リセットヨガ CHICCHI	18:00~18:45 <small>change</small> 美脚美尻ヨガ Ami
20:00~20:45 美腸ヨガ 東	19:00~19:45 <small>change</small> お疲れリセットヨガ ユキコ	20:00~20:45 リラックスのための ナイトヨガ CHICCHI	19:00~19:45 <small>change</small> 背骨・骨盤調整ヨガ kiriko			
	20:30~21:15 シェイプアップフロー CHICCHI		20:30~21:15 <small>change</small> アロマヨガ 人見			

○レッスン名や強度が変更になっているクラスが多数ございます。ご確認の上ご来館ください。

(change は前月と強度が変わっているクラスです)

○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



7月 週替わりレッスン



月曜日		
14:00~14:45		
6日	ビューティーフロー	品川
13日	ストレッチヨガ	ひより
20日	ビューティーフロー	品川
27日	ストレッチヨガ	ひより

7月20日 祝日 プログラム

初級
★
中級
★★
上級
★★★

9:30~10:15

アドバンスヨガ

11:00~11:45

自律神経整えヨガ
Yume

12:30~13:15

腰痛解消ヨガ
植田

14:00~14:45

ビューティーヨガ
品川

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

姿勢改善ヨガ
hiromi