

2026.10 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
しなやかカラダヨガ 人見	骨盤底筋ヨガ (長めのタオルをご持参ください) Yukiko	スタイルアップヨガ Akari	ほぐしのタオルヨガ (長めのタオルをご持参ください) kazue		目覚めの朝ヨガ hiromi	ツイストフロー 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
ストレッチヨガ ひより	呼吸と姿勢を整える ヨガピラティス 石川	ゆがみ整えヨガ kazue	週替わりレッスン Alice		ディープヨガフロー 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
腰痛解消ヨガ 植田	燃焼発汗ヨガ Alice	陰フローヨガ moana	むくみ解消ヨガ 人見		カラダめぐりヨガ 植田〈60分〉	お腹すっきりピラティス 人見
14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~15:00		14:00~14:45	14:00~14:45
溶岩浴	腰痛解消ヨガ 植田	溶岩浴	ゆるふわリリリースヨガ 品川〈60分〉		ペルビックコアフローヨガ moana	ストレッチヨガ ひより
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		ヒップアップフロー CHICCHI			姿勢改善ピラティス CHICCHI	美脚美尻ヨガ Ami
	19:00~19:45		19:00~19:45			
	お疲れリセットヨガ ユキコ		背骨・骨盤調整ヨガ kiriko			
20:00~20:45		20:00~20:45				
美腸ヨガ 東		リラックスのための ナイトヨガ CHICCHI				
	20:30~21:15		20:30~21:15			
	シェイプアップフロー CHICCHI		アロマヨガ 人見			

【祝日営業について】
10月12日(月・祝)は〈9:00~19:30〉までの営業です。
祝日・週替わり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

10月祝日 プログラム

10月12日(月)

9:30～10:15

季節の代謝アップヨガ
人見

11:00～11:45

やさしいデトックスヨガ
kiriko

12:30～13:15

美腸ヨガ
植田

14:00～14:45

ビューティーヨガ
Ami

15:30～16:15

溶岩浴

18:00～18:45

秋の経絡ヨガ
hiromi

初級
★

中級
★★

上級
★★★