

2026.9 Lesson Program

				初級★ 中級★★ 上級★★★		
月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15 NEW しなやかカラダヨガ 人見	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 change ツイストフロー 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 NEW ディープヨガフロー 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 NEW むくみ解消ヨガ 人見		12:30~13:30 カラダめぐりヨガ 植田〈60分〉	12:30~13:15 NEW お腹すっきりピラティス 人見
14:00~14:45 NEW ストレッチヨガ ひより	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
18:30~19:15 リンパトリートメントヨガ hiromi	17:45~18:30 溶岩浴 (途中入室可)	18:30~19:15 NEW ヒップアップフロー CHICCHI	17:45~18:30 溶岩浴 (途中入室可)		18:00~18:45 NEW 姿勢改善ピラティス CHICCHI	18:00~18:45 美脚美尻ヨガ Ami
20:00~20:45 美腸ヨガ 東	19:00~19:45 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 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 アロマヨガ 人見			

【シルバーウィーク営業について】
9月19日~23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

【9月19日（土）～9月23日（木）】 シルバーウィーク特別プログラム

9月19日（土）	9月20日（日）	9月21日（月）	9月22日（火）	9月23日（水）
9：30～10：15	9：30～10：15	9：30～10：15	9：30～10：15	9：30～10：15
目覚めの朝ヨガ hiromi	シェイプアップ ツイストヨガ SAHO	ヒップアップフロー CHICCHI	柔軟性を高める ストレッチヨガ Yukiko	リフレッシュフローヨガ Akari
11：00～11：45	11：00～11：45	11：00～11：45	11：00～11：45	11：00～11：45
からだ整えピラティス hiromi	デトックスフローヨガ 人見	肩こり解消ヨガ Yume	バイタル・エナジーヨガ Alice	シェイプアップヨガ Kazue
12：30～13：30	12：30～13：15	12：30～13：15	12：30～13：15	12：30～13：15
カラダめぐりヨガ 植田	代謝アップヨガ 人見	腰痛解消ヨガ 植田	コアフロー CHICCHI	陰フローヨガ moana
14：00～14：45	14：00～14：45	14：00～14：45	14：00～14：45	14：00～14：45
ペルビックコアフローヨガ moana	ストレッチヨガ ひより	ウェルエイジングヨガ 人見	デトックスフローヨガ CHICCHI	溶岩浴
15：00～15：45	15：00～15：45	15：00～15：45	15：00～15：45	15：00～15：45
溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴
16：30～17：15	16：30～17：15	16：30～17：15	16：30～17：15	16：30～17：15
バーニングフローヨガ CHICCHI	美脚美尻ヨガ Ami	からだ整えピラティス hiromi	アロマヨガ ユキコ	ゆるふわリリースヨガ 品川

シルバーウィーク期間中は近隣のJOYFIT店舗とスタッフ常駐時間を合わせるため、
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 ★★★
---------	----------	-----------



9月 週替わりレッスン



木曜日		
11:00~11:45		
3日	燃焼発汗ヨガ	Alice
10日	バイタル・エナジーヨガ	Alice
17日	燃焼発汗ヨガ	Alice
24日	バイタル・エナジーヨガ	Alice