2026.12 Lesson Program

初級 ★ / 中級 ★★ / 上級 ★★★

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15 ゆったりしなやかヨガ 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 ツイストフロー SAHO
11:00~11:45 チャクラフローヨガ 植田	11:00~11:45 呼吸と姿勢を整える ヨガピラティス 石川	11:00~11:45 ゆがみ整えヨガ kazue	11:00~11:45 バイタル・エナジーヨガ Alice		11:00~11:45 NE ディープヨガフロー hiromi	11:00~11:45 6,13日 リラックスヨガ hiromi 20,27日 デトックスフローヨガ CHICCHI
12:30~13:15 週替わりレッスン	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 美姿勢ヨガ ひより		12:30~13:30 カラダめぐりヨガ ＜下半身＞ 植田（60分）	12:30~13:15 お腹すっきりピラティス 人見
14:00~14:45 溶岩浴	14:00~14:45 NEW リフレッシュフローヨガ kazue 15日 人見	14:00~14:45 溶岩浴	14:00~14:45 NEW 3, 17日 コンディショニングヨガ 石川 10, 24日 ストレッチングヨガ SAHO		14:00~14:45 ペルビックコア フローヨガ moana	14:00~14:45 NE 年末ととのえヨガ 人見
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）		15:30~16:15 溶岩浴 17:45~18:30 溶岩浴（途中入室可）		15:30~16:15 溶岩浴 18:00~18:45 姿勢改善ピラティス CHICCHI	15:30~16:15 溶岩浴 18:00~18:45 美脚美尻ヨガ Ami
18:30~19:15 リンパトリートメントヨガ hiromi	19:00~19:45 NEW カラダめぐりヨガ ＜上半身＞ 植田	18:30~19:15 呼吸を深める ストレッチヨガ Yukiko	19:00~19:45 背骨・骨盤調整ヨガ kiriko			
20:00~20:45 美腸ヨガ 東	20:30~21:15 シェイプアップフロー CHICCHI	20:00~20:45 ディープブレスヨガ CHICCHI	20:30~21:15 アロマヨガ 人見			

【年末年始の営業について】
年末は12/30まで通常営業いたします。
12/31～1/3は休館。1/4から通常営業いたします。
年末レッスン内容は別途配信のプログラムをご確認ください。
○内容に変更があります。ご確認のうえご参加いただきますようお願いいたします。
○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」よりご確認いただけます