

2026.11 Lesson Program

月	火	水	木
9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15
ゆったりしなやかヨガ 人見 変更	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
11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45
チャクラフロー 植田 変更	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	バイタル・エナジーヨガ Alice
12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:15
ストレッチヨガ ひより 変更	燃焼発汗ヨガ Alice	陰フローヨガ moana	しなやかカラダヨガ 人見
14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45
溶岩浴	腰痛解消ヨガ 植田	溶岩浴	ビューティーヨガ Ami 19日ストレッチヨガ ひより
15:30~16:15	15:30~16:15		15:30~16:15
溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴
	17:45~18:30		17:45~18:30
	溶岩浴(途中入室可)		溶岩浴(途中入室可)
18:30~19:15		18:30~19:15	
リンパトリートメントヨガ hiromi	19:00~19:45	呼吸を深める ストレッチヨガ Yukiko 変更	19:00~19:45
20:00~20:45	お疲れリセットヨガ ユキコ	20:00~20:45	背骨・骨盤調整ヨガ kiriko
美腸ヨガ 東	20:30~21:15	ディープブレスヨガ CHICCHI 変更	20:30~21:15
	シェイプアップフロー CHICCHI		アロマヨガ 人見

休

館

日

初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★
土	日	
9:30~10:15	9:30~10:15	
目覚めの朝ヨガ hiromi	ツイストフロー SAHO	
11:00~11:45	11:00~11:45	
ディープヨガフロー hiromi	リラックスヨガ 1,29日 kazue 8,15,22日 hiromi	
12:30~13:30	12:30~13:15	
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	
パールビックコア フローヨガ moana	ストレッチヨガ ひより	
15:30~16:15	15:30~16:15	
溶岩浴	溶岩浴	
18:00~18:45	18:00~18:45	
姿勢改善ピラティス CHICCHI	美脚美尻ヨガ Ami	

【祝日営業について】

11月3日(火)と23日(月)は〈9:00~19:30〉の営業です。
祝日は別途配信のプログラムをご確認ください。

○強度や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

11月祝日 プログラム

初級
★
中級
★★
上級
★★★

11月3日(火)

9:30~10:15

呼吸を深めるフローヨガ
Yukiko

11:00~11:45

コンディショニングヨガ
石川

12:30~13:15

シェイプアップフロー
CHICCHI

14:00~14:45

美腸ヨガ
植田

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

11月の陰ヨガ
ユキコ

11月23日(月)

9:30~10:15

温活ヨガ
人見

11:00~11:45

チャクラフロー
植田

12:30~13:15

美姿勢ヨガ
ひより

14:00~14:45

深呼吸のための背中ヨガ
kiriko

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

ナイトフローヨガ
hiromi