

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	8:30～9:15 モーニングフローヨガ AYUMI ★★	9:00～9:45 シェイプヨガ Yuki ★★	9:00～9:45 朝のすっきりヨガ AKI ★★	8:30～9:15 やさしいヨガ 牧子 ★	8:30～9:15 朝ヨガ RENA ★★	8:45～9:30 引き締めリンパヨガ Emi ★★	LES Mills 9:00～9:45 ボディコンバット45 中西 ★★
10:00	9:45～10:30 姿勢改善タオルヨガ AYUMI ★	10:15～11:15 季節のヨガ 大廣 ★★	10:15～11:00 代謝UPフローヨガ AKI ★★	9:45～10:30 美姿勢ヨガ Emi ★★	9:45～10:45 リンパデトックスヨガ RENA ★	10:00～10:45 シェイプボディフローヨガ Moe ★★	LES Mills 10:15～11:00 CORE45 戸島 ★★
11:00	11:00～11:45 みねヨガ45 嶺 ★★		11:30～12:00 ベーシックヨガ MAYUMI ★★	11:00～11:45 トランポリンエクササイズ 戸島 ★★	11:15～12:00 陰ヨガ 吉田 ★	WEB予約 11:15～12:00 ホットベーシックヨガ 石川 ★★	11:30～12:15 はじめてのヨガ MAYUMI ★
12:00	12:15～13:00 コアバランス 吉川 ★★	12:30～13:15 あへあほ体操 平中 ★	12:30～13:00 疲労回復ヨガ MAYUMI ★	12:15～13:15 ボディメイクヨガ 笹村 ★★	12:30～13:15 フローヨガ 浅井 ★★	12:30～13:15 ボディヒーリング 石川 ★	12:45～13:45 ヴィンヤサヨガ MAYUMI ★★
13:00	13:30～14:15 フラダンス 鈴木 ★	13:45～14:30 ベーシックヨガ Nozomi ★★	13:30～14:15 スローフローヨガ 工藤 ★★	13:45～14:30 太極舞 笹村 ★★	13:45～14:30 デトックスヨガ AKI ★★		
15:00	15:00～18:30	15:00～15:45 パワーヨガ Nozomi ★★	14:45～15:30 リラックスヨガ 工藤 ★			14:30～16:30	14:30～16:30
16:00	ヒーリングタイム ※どなたでも ご利用いただけます。	16:30～18:30 ヒーリングタイム ※どなたでも ご利用いただけます。	LES Mills 16:00～16:30 CORE30 戸島 ★★	16:00～17:00 キッズダンス 江上	16:00～16:45 キッズヨガ	ヒーリングタイム ※どなたでも ご利用いただけます。	ヒーリングタイム ※どなたでも ご利用いただけます。
17:00				17:00～18:00 ミドルダンス 江上	17:00～18:00 ミドルヨガ	LES Mills 17:45～18:30 ボディアタック45 戸島 ★★	17:00～18:00 姿勢改善タオルヨガ Maiko ★★
18:00						LES Mills 19:00～19:45 ボディバランス45 江上 ★★	18:30～19:15 フローヨガ Maiko ★★
19:00	19:00～19:45 アシュタンガヨガ 齊藤 ★★	19:00～19:45 全身美トレーニングヨガ Moe ★★	19:00～19:45 スローフローヨガ 石川 ★★	WEB予約 19:00～19:45 パワーヨガ Nozomi ★★	19:00～19:45 ピラティス JUNKO ★★		
20:00	20:15～20:45 トランポリンエクササイズ 江上 ★★	20:15～21:00 フローヨガ 浅井 ★★	20:15～21:00 リラックス陰ヨガ 吉田 ★	20:15～21:00 アシュタンガヨガ Nozomi ★★	20:15～21:00 リフレッシュヨガ JUNKO ★	20:15～21:15 HIPHOP 江上 ★★	
21:00	21:15～22:00 ボディアタック45 中村 ★★			LES Mills 21:30～22:15 ボディアタック45 戸島 ★★			
22:00							

オススメ表示

● 今よりパワーアップ!

● 新しいレッスン!

● 初心者でも参加しやすいレッスン!

● 有料プログラム

CHANGE

JOYFITSTYLE → JOYFITのオリジナルプログラム!

LES Mills → レズミルズプログラム!

この時間のレッスン内容が変更!

レッスン強度

強度 ★ 初級

強度 ★★ 中級

強度 ★★★ 上級

※レッスンプログラムはすべて予約制です。

※フロントにて整理券を配布しております。

※プログラムは急遽変更となる場合がございます。あらかじめ当店ホームページ・館内案内にてご確認ください。

※レッスン開始1時間前より自店舗会員様、30分前より他店舗会員様が予約可能です。