


# 1月・2月・3月 プログラムスケジュール

ジョイフィット ヨガ 高松東

★…初級  ★★…初級  ★★★…中級 

月 火 水 木 金 土 日

9:00						
10:00	10:00 ~ 10:45 カラダめぐりヨガ(上半身) ★ 山家 	10:00 ~ 10:45 姿勢改善ヨガ ★★ Chiharu	CHANGE 10:00 ~ 10:45 燃焼発汗ヨガ ★★★ Kaoru	10:00 ~ 10:45 デトックスフロー ★ 近藤 	10:00 ~ 10:45 リセットヨガ ★ 中西 	10:00 ~ 10:45 免疫力アップヨガ ★★ 玉井
11:00						
12:00	CHANGE 11:30 ~ 12:15 美脚・美尻ヨガ ★★ スタッフ	CHANGE 11:30 ~ 12:15 リセットヨガ ★ Chiharu 	11:30 ~ 12:15 免疫力アップヨガ ★★ Kaoru	CHANGE 11:30 ~ 12:15 体幹引締めヨガ ★★★ 近藤	11:30 ~ 12:15 SHIN癒 ★★ 歌谷	11:30 ~ 12:15 体幹引締めヨガ ★★★ 玉井
13:00	開始時間変更 → 月曜日から木曜日 13:15 ~ / 14:45 ~					
13:00	CHANGE 13:15 ~ 14:00 体幹引締めヨガ ★★★ Kaoru	13:15 ~ 14:00 免疫力アップヨガ ★★ スタッフ	CHANGE 13:15 ~ 14:00 カラダめぐりヨガ(下半身) ★ 山家 	13:15 ~ 14:00 姿勢改善ヨガ ★★ 玉井		CHANGE 13:00 ~ 13:45 燃焼発汗ヨガ ★★★ 玉井
14:00						13:00 ~ 13:45 デトックスフロー ★ スタッフ 
15:00	CHANGE 14:45 ~ 15:30 毎日快眠ヨガ ★ 大谷 	CHANGE 14:45 ~ 15:30 燃焼発汗ヨガ ★★★ AYA	CHANGE 14:45 ~ 15:30 体幹引締めヨガ ★★★ 近藤	CHANGE 14:45 ~ 15:30 美脚・美尻ヨガ ★★ 大谷		14:30 ~ 15:15 美脚・美尻ヨガ ★★ 玉井
16:00						14:30 ~ 15:15 姿勢改善ヨガ ★★ スタッフ
17:00						16:00 ~ 16:45 毎日快眠ヨガ ★ スタッフ 
18:00	17:45 ~ 18:30 燃焼発汗ヨガ ★★★ スタッフ	17:45 ~ 18:30 溶岩浴	17:45 ~ 18:30 リセットヨガ ★ スタッフ 	17:45 ~ 18:30 溶岩浴		16:00 ~ 16:45 燃焼発汗ヨガ ★★★ スタッフ
19:00						17:30 ~ 18:15 体幹引締めヨガ ★★★ Kaoru
20:00	19:15 ~ 20:00 姿勢改善ヨガ ★★ スタッフ	CHANGE 19:15 ~ 20:00 デトックスフロー ★ 松本 	CHANGE 19:15 ~ 20:00 体幹引締めヨガ ★★★ スタッフ	19:15 ~ 20:00 カラダめぐりヨガ(上半身) ★ 山家 		17:30 ~ 18:15 カラダめぐりヨガ(上半身) ★ 山根 
21:00	20:45 ~ 21:30 デトックスフロー ★ スタッフ 	20:45 ~ 21:30 免疫力アップヨガ ★★ 松本	20:45 ~ 21:30 SHIN癒 ★★ 歌谷	20:45 ~ 21:30 燃焼発汗ヨガ ★★★ 山家		
22:00						

休館日

\\ 今すぐチェック! \\  
JOYFIT YOGA 高松東  
店舗ホームページ

レッスン  
予約や  
店舗情報は  
こちらから!



\\ Follow me! \\  
Instagram  
公開中!

店舗の最新  
情報は  
Instagram  
でも配信中!



※ヨガのレッスンは途中参加・途中退会はご遠慮ください(気分が優れない場合は無理せずインストラクターへお申し出てご退出ください)。※溶岩浴の時間内は自由にスタジオを入室・退出して頂けます。  
 ※各レッスン定員20名の予約制となります。入室は順不同でお願いいたします。※レッスン参加の際は、500ml以上の水分をご持参ください。※15分前に入室可能です。  
 ※感染予防対策として、レッスン定員やプログラムが急遽変更となる場合がございます。ご了承ください。