

9:00	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~10:50 カラダめぐりヨガ(下半身)★ 山家	10:00~10:50 美脚美尻ヨガ★★ Chiharu	10:00~10:50 免疫カアップヨガ★★ 石橋	10:00~10:50 デトックスフロー★ 近藤		10:00~10:50 首肩スッキリヨガ★ 玉井	10:00~10:50 スタイルアップヨガ★★ 玉井
11:00							
12:00	11:30~12:20 美腸デトックスヨガ★★ 久保	11:30~12:20 腸活ヨガ★ 石橋	11:30~12:20 リセットヨガ★ 大谷	11:30~12:20 ヘルスアップヨガ★★★ 近藤		11:30~12:20 筋美ヨガ★★ 伊佐地	Weekly change 11:30~12:20 デトックスフロー★ 石橋 第1.3.5日曜日 第2.4日曜日 継続発汗ヨガ★★★ 第2.4日曜日
13:00	Weekly change 13:30~14:20 腰痛改善ヨガ★★ 中屋敷 第1.3.5日曜日 第2.4日曜日	13:30~14:20 スタイルアップヨガ★★★ AYA	13:30~14:20 美脚美尻Advance★★★ 伊佐地	13:30~14:20 腸活ヨガ★ 石橋		13:00~13:50 免疫カアップヨガ★★ 玉井	Weekly change 13:00~13:50 継続発汗ヨガ★★★ 久保 第1.3.5日曜日 第2.4日曜日 美腸デトックス ヨガ★★★ 第2.4日曜日
14:00		CHANGE					CHANGE
15:00	15:00~15:50 デトックスフロー★ 松本	15:00~15:50 月礼拝ヨガ★★ 久保	15:00~15:50 カラダめぐりヨガ(上半身)★ 玉井	15:00~15:50 筋美ヨガ★★ 玉井		14:30~15:20 腸活ヨガ★ 下谷	14:30~15:20 リセットヨガ★ 石橋
16:00						Weekly change 16:00~16:50 スタイルアップ ヨガ★★★ 伊佐地 第1.3.5日曜日	16:00~16:50 ヘルスアップ ヨガ★★★ 伊佐地 第2.4日曜日 美脚美尻ヨガ★★★ Chiharu
17:00							
18:00	17:45~18:35 美脚美尻ヨガ★★★ AYA	17:45~18:35 溶岩浴	17:45~18:35 リセットヨガ★ 中屋敷	17:45~18:35 溶岩浴		17:30~18:20 Aroma 溶岩浴	17:30~18:20 Aroma 溶岩浴
19:00	Weekly change 19:15~20:05 ヘルスアップヨガ ★★★ 伊佐地 第1.3.5日曜日	19:15~20:05 リセットヨガ★ Chiharu	19:15~20:05 腰痛改善ヨガ★★★ 中屋敷	Weekly change 19:15~20:05 月礼拝ヨガ ★★★ 下谷 第1.3.5日曜日		19:00~19:50 腰痛改善ヨガ★★★ 中屋敷	19:00~19:50 デトックスフロー★ 久保
20:00		Weekly change 20:45~21:35 スタイルアップ ヨガ★★★ 伊佐地 第1.3.5日曜日	20:45~21:35 美脚美尻 Advance★★★ 伊佐地 第2.4日曜日	Weekly change 20:45~21:35 継続発汗ヨガ ★★★ 久保 第1.3.5日曜日	20:45~21:35 美腸デトックス ヨガ★★★ 久保 第2.4日曜日		
21:00	20:45~21:35 首肩スッキリヨガ★ 玉井		20:45~21:35 デトックスフロー★ 久保				
22:00							
23:00							

休館日

【Aroma溶岩浴】
 アロマの香りに癒されながら溶岩浴をお楽しみ下さい
 10月：ローズ 11月：フェネル 12月：サイプレス

【週替わりレッスン】
 第1.3.5週、第2.4週でレッスン内容が異なるクラス。
 2つのレッスンをお楽しみください。

CHANGE → レッスン内容が変更!
 NEW → 新しいレッスン!
 ● → 初心者でも参加しやすいレッスン!
 Aroma → アロマを焚きます!

全米ヨガアライアンスRYT200
 資格保有インストラクター多数在籍

※レッスンプログラムはすべて予約制です。※当日レッスン開始30分前までです。
 ※フロント横にある端末にて整理券を発行し、インストラクターへお渡しください。
 ※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。

溶岩浴

バリ島の天然溶岩石の上で横になり、身体を深部から温めてゆったりとした癒しの時間をお過ごしください。今日はゆっくり身体を休めたい…そんな時におススメです。

デトックスフロー 強度:★

身体の中にある72,000本のエネルギーの滞りを、深い呼吸を行うことでスムーズにし全身にエネルギーを届けます。身体の詰まりや疲れ、心のストレス、全てを手放しデトックス。最近お疲れの溜まっている方、今抱えているストレスから解放されたい方にオススメのクラスです。

カラダめぐりヨガ 強度:★

深い呼吸とともに、大きなリンパ節周辺のマッサージやツボ押しを行い、無駄な水分や排泄物を流しやすくします。体内の循環機能を高めやすきりした後は、ヨガの動きで血の巡りを更に良くしていきますよ♪ ワントーン明るいお顔を目指すアンチエイジングのクラスです。

腸活ヨガ 強度:★

運動不足や食生活、ストレスによる自律神経の乱れなどが原因で、腸の蠕動運動は低下します。深い呼吸とお腹周りに気持ちの良い刺激を与え、血行を促進し自律神経を整えていきますよ。

リセットヨガ 強度:★

日常生活で溜まった心と身体の癒をヨガのアーサナと呼吸でリセットしていくレッスン。末端からほぐすことで、全身の巡りを整え、気分がないうちに溜め込んでしまったストレスや疲れを手放す時間。

首肩スッキリヨガ 強度:★

パソコンやスマホの長時間使用によって肩こり、首こり、眼精疲労のお悩みを抱えている方も多いはず。原因となるまわりの筋肉をほぐし、歪んだ首元を正しい位置へと導きますよ。

免疫カアップヨガ 強度:★★

インナーマッスルや骨格、大きな関節に働きかけることで、体の内側から熱を作りやすくし、その熱で内臓を温めていき内臓にある免疫細胞の作用をサポートしていきます。

腰痛改善ヨガ 強度:★★

腰痛の原因は、主に筋力、柔軟性の低下、姿勢の悪さなどがあげられます。腰回りをほぐしながら、正しい姿勢を維持できるお腹周りの筋肉も鍛え、深い呼吸とともに全身を気持ちよく整えながら腰痛の改善につなげていきますよ。

筋美ヨガ 強度:★★

基礎代謝を上げ、太りにくい身体をつくらせる深層部の筋肉に働きかけていきます。ヨガのポーズと筋トレーニングでしなやかなボディライン、美脚を目指しましょう。

美脚デトックスヨガ 強度:★★

腸内環境は体調に直結しているともいわれるほどとても重要。腸の働きを高めるねじりのポーズを中心にカラダを動かしてデトックス効果を高めましょう。

美脚・美尻ヨガ 強度:★★

日常生活であまり使われることのない部位にアプローチすることで、美脚・美尻を目指すクラスです。正しい筋肉をつけることによって、むくみ解消の効果も期待できる内容です。
*後ろ姿に自信が持てれば似合う服ももっと増えるもの、お尻が上がれば気分も上がるよ足先から下半身にアプローチすることで、美しいレッグラインを目指しましょう。

スタイルアップヨガ 強度:★★

全身の筋肉を使って姿勢を整えることで、根本的な改善を目指すレッスンです。呼吸が楽に出来る自然な姿勢へと導きます。
*「後ろ姿美人」をキーワードに背中シェイプアップ、肩甲骨周りの筋肉をたっぷり動かす、お尻以上に年輩の出やすい後ろ姿を整えていきます。

月礼拝ヨガ 強度:★★

月礼拝は、呼吸に合わせてゆったりとした動きで行い、副交感神経を優位にさせます。骨盤周辺を大きく動かし、身体のみくみや歪みの解消、疲労やストレスを沈静化させてくれます。

体幹引締めヨガ 強度:★★★

体幹を鍛えることで歪みを整え、基礎代謝を向上させます。脂肪が燃えやすい体作りとメリハリのあるボディラインを目指すレッスンです。
*腰痛は「天然のコルセット」お腹を覆う腹横筋を鍛えて、メリハリのあるボディラインと脂肪が燃えやすい体作りを目指しましょう。
良い体作りを目指しましょう。

ヘルスアップヨガ 強度:★★★

全身の筋肉を使って背骨のゆがみを整えることで、余計な肩への負担がなくなり、肩こりを根本的に改善していくことができます。体力向上、健康増進につながります。

美脚美尻 Advance 強度:★★★

ベーシックで身につけた内転筋、大腿四頭筋、中殿筋、下腿三頭筋などの大きな筋肉の強さをベースに、さらにAdvanceクラスではバージョンアップしたポーズ展開で、美脚美尻に向けて身体を整えていきます。

燃焼発汗ヨガ 強度:★★★

大きな筋肉をゆっくりと動かし続けることで基礎代謝を上げていきます。脂肪燃焼や引締めなどボディメイクに特化したレッスンです。発汗率の良いカラダづくりを目指しましょう。



女性専用 溶岩ホットヨガ
JOYFIT YOGA 高松東 レッスンプログラム
10-12月 LESSON PROGRAM

月会費

マンスリーヨガ4会員 10,450円 (税込)	マンスリーヨガ8会員 11,000円 (税込)	ナショナルヨガ会員 13,750円 (税込)
----------------------------	----------------------------	---------------------------

登録事務手数料 3,300円 (税込) 入会金 2,200円 (税込)

●店舗にて銀行引き落としのご入会も承っております。●店舗でお手続きの際は、銀行キャッシュカード・通帳・印鑑・ご本人確認書類(「現住所」「氏名」「生年月日」が確認できるもの)をお持ちください。●ご本人確認書類は、運転免許証、保険証、パスポート、住民基本台帳カード、在留カード・特別永住者証明書のいずれかです。●未成年の方がご入会の場合は、親権者様の同意が必要です。●高校生の方がご入会の場合は、親権者様も同席の上店舗にてお手続きください。●店舗によりお持ち物が異なる場合がございます。詳しくは直前店舗までお問い合わせください。

女性専用 だから安心の 溶岩ホットヨガ

手ぶらで参加できる お試し体験実施中!

手ぶら5点セット付き
各レッスン人数限定!
Tシャツ/インナー/ヨガパンツ
タオル大・小/ミネラルウォーター
*WIPまたはお電話にて前日までにご予約下さい

ご予約は ↓コチラ↓

初級から中級まで

全米ヨガアライアンスRYT200 資格保有インストラクター多数在籍

安心安全なレッスンを提供いたします!

※一部インストラクターRYT500資格保有

安心・安全に運動していただける

環境づくりを強化中

館内に手指用消毒液を設置 手洗い、咳エチケットの徹底推奨