

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
10:00	10:00~10:50 カラダめぐりヨガ(下半身)★ 山家	CHANGE 10:00~10:50 スタイルアップヨガ★★ Chiharu	CHANGE 10:00~10:50 免疫カアップ 石橋 ヨガ★★ 腸活ヨガ★ 第1.3.5水曜日 第2.4火曜日	10:00~10:50 リンパリフレッシュヨガ★ 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					休館日			
12:00	CHANGE 11:30~12:20 美腸デトックス 久保 ヨガ★★ 女性のための月礼拝ヨガ★★ 第1.3.5月曜日 第2.4月曜日	NEW 11:30~12:20 脚の疲労回復もみほぐしヨガ★ 久保	11:30~12:20 ベーシックヨガ★ 大谷	11:30~12:20 ヘルスアップヨガ★★★ 近藤			CHANGE 11:30~12:20 サウンドヨガフロー★★ 伊佐地	CHANGE 11:30~12:20 温活フロー 石橋 ヨガ★★★ ベーシック ヨガ★ 第1.3.5日曜日 第2.4日曜日
13:00							13:00~13:50 免疫カアップヨガ★★ 玉井	CHANGE 13:00~13:50 NEW ホイールで 石橋 転ぐすヨガ★ 燃焼発汗 ヨガ★★★ 第1.3.5日曜日 第2.4日曜日
14:00	NEW 13:30~14:20 ヨガピラティス 中屋敷 ★★★ 温活フロー ヨガ★★★ 第1.3.5日曜日 第2.4月曜日	CHANGE 13:30~14:20 ゆがみととのうヨガ★★ AYA	CHANGE 13:30~14:20 美脚美尻 伊佐地 Advance★★★ 体幹引締め ヨガ★★★ 第1.3.5水曜日 第2.4火曜日	13:30~14:20 腸活ヨガ★ 石橋				CHANGE 14:30~15:20 リンパリフレッシュヨガ★ 久保
15:00	15:00~15:50 リンパリフレッシュヨガ★ 松本	NEW 15:00~15:50 ホイールで 伊佐地 遊ぶヨガ★★★ ホイールで 転ぐすヨガ★ 第1.3.5火曜日 第2.4火曜日	CHANGE 15:00~15:50 カラダめぐりヨガ 玉井 (上半身)★ 免疫カアップ ヨガ★★★ 第1.3.5水曜日 第2.4水曜日	15:00~15:50 サウンドヨガフロー★★ 玉井				
16:00							NEW 16:00~16:50 スタイルアップ 伊佐地 ヨガ★★★ ホイールで 遊ぶヨガ★★★ 第1.3.5土曜日 第2.4土曜日	16:00~16:50 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	CHANGE 17:45~18:35 ゆがみととのう 中屋敷 ヨガ★★★ ベーシック ヨガ★ 第1.3.5水曜日 第2.4火曜日	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					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>レッスン内容がより分かりやすくなりました</p> <p>改名レッスン紹介</p> <p>リンパリフレッシュヨガ★ (旧: デトックスフロー)</p> <p>ベーシックヨガ★ (旧: リセットヨガ)</p> <p>ゆがみととのうヨガ★★★ (旧: 腰痛改善ヨガ)</p> <p>女性のための月礼拝ヨガ★★★ (旧: 月礼拝ヨガ)</p> <p>サウンドヨガフロー★★★ (旧: 筋美ヨガ)</p> <p>温活フローヨガ★★★ (旧: 冷え性むくみ改善ヨガ)</p> </div>			
20:00	CHANGE 19:15~20:05 サウンドヨガ 伊佐地 フロー★★★ 美脚美尻 Advance★★★ 第1.3.5月曜日 第2.4月曜日	CHANGE 19:15~20:05 リンパリフレッシュヨガ★ Chiharu	NEW 19:15~20:05 ヨガピラティス★★★ 中屋敷	CHANGE 19:15~20:05 腸活ヨガ★ 下谷			19:00~19:50 ゆがみととのうヨガ★★ 中屋敷	NEW 19:00~19:50 脚の疲労回復もみほぐしヨガ★ 久保
21:00	20:45~21:35 首肩スッキリヨガ★ 玉井	CHANGE 20:45~21:35 女性のための月礼拝ヨガ★★★ 下谷	NEW 20:45~21:35 脚の疲労回復もみほぐしヨガ★ 久保	CHANGE 20:45~21:35 美腸デトックスヨガ★★★ 久保				
22:00								
23:00								

レッスン内容がより分かりやすくなりました

改名レッスン紹介

リンパリフレッシュヨガ★
(旧: デトックスフロー)

ベーシックヨガ★
(旧: リセットヨガ)

ゆがみととのうヨガ★★★
(旧: 腰痛改善ヨガ)

女性のための月礼拝ヨガ★★★
(旧: 月礼拝ヨガ)

サウンドヨガフロー★★★
(旧: 筋美ヨガ)

温活フローヨガ★★★
(旧: 冷え性むくみ改善ヨガ)

【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

1月: ホワイトティー
2月: ペパーミント
3月: チェリーブロッサム

【ホイールヨガ】 追加料金なし/定員10名

ホイールを転がすような動きに合わせて背中周りをメインにほぐします。ホイールを使用し、初級★はストレッチをメインに、中級★★はヨガポーズをメインで行います。

オススメ表示

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!

→ 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。

リンパリフレッシュヨガ

強度:★

身体の中にある72,000本のエネルギーの源流を、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てすっきりした後は、ヨガの動きで血の巡りを更に良くしていきます♪ワンツーン明るな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♪

ベーシックヨガ

強度:★

日常生活で溜まった心と身体の癖をヨガのアーサナと呼吸でリセットしていくレッスン。束縛からほぐすことで、全身の巡りを整え、気持ちい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♪

脚の疲労回復もみほくしヨガ

強度:★

日々の疲れをため込みがちなふらはぎをメインに、マッサージとヨガのポーズで整えます。脚の疲れやむくみが気になる方はもちろん、立ち仕事やデスクワークで同じ姿勢でいることが多い方に特におススメなクラスです。

免疫カアップヨガ

強度:★★

インナーマッスルや背骨、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。

ゆがみとのうヨガ

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♪

サウンドヨガフロー

強度:★★

基礎代謝を上げ、太りにくい身体をつくれる深層部の筋肉に働きかけていきます。ヨガのポーズとストレッチしなやかなボディライン、美肌を目指しましょう。

美腿デトックスヨガ

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。腸の働きを高めるわじりのポーズを中心にカラダを動かし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ぐっと増えるもの。お尻が上がれば気分も上がる♪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・肩甲骨・肩甲骨周りの筋肉をたっぷり動かして、お尻以上に年齢の出やすい後ろ姿を整えていきます。

女性のための月礼拝ヨガ

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。骨盤周りを大きく動かし、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:★★★

体幹を整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せます。
*腰腹筋は「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。

温活フローヨガ

強度:★★★

血液循環を促し冷えの原因を予防します。冷えやむくみを放っておくと、健康面だけでなく美容面にも影響が。深い呼吸と筋ポンプ作用を促して心地よく温活していきましょう。

ヨガピラティス

強度:★★★

ヨガの背骨を伸ばす動きとピラティスの背骨を丸めたい動きを組み合わせたクラスです。筋肉の収縮、伸長を行いしなやかでのびのある筋肉を作っていきます。



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

1-3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。●店舗でお手紙の際は、銀行キャッシュカード・通帳・印鑑・ご本人確認書類(「居住票」「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、親権者の同意が必要ですが。●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。詳しくは届換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

※お支払はお電話にて前日までにご予約下さい

ご予約は
↓コチラ↓

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

館内に手指消毒液を設置

手洗い、咳エチケットの徹底推奨

