

# WINTER CAMPAIGN

special 3days

3日間限定!

2.22 (土) - 24 (月祝)

ジムもヨガも  
通い放題!

月会費1ヶ月 + 入会時初期費用

総額 ~~17,000~~ (税込) 円

0 円

来館不要

クレジットカードとスマホ

があればどこでも入会できる!

簡単サクッと10分入会/  
WEB入会はコチラ



※お支払い方法はクレジットカード払いのみでございます。申込み完了後、当店より電話連絡いたします。



JOYFIT YOGA 高松東

# 溶岩ホットヨガは普通のホットヨガとは違います

皮脂腺からの  
サラサラ汗は美肌のもと。



暖房ではなく、  
スレートを温める  
温熱型スタジオで  
深い呼吸。



溶岩の遠赤外線効果で、  
身体の芯から温まる。



## 女性に嬉しい 9つの効果

カラダが温まると筋肉や関節が柔らかくなり、血行も良くなります。大量の汗と老廃物を排出し、体質の改善など様々な嬉しい効果が期待できます。

冷えむくみ改善

血行促進  
体質改善

運動不足解消

肩こり腰痛改善  
ダイエット

アンチエイジング

ホルモンバランス  
美肌美髪

初心者さん大歓迎!



30代  
女性

ここに入ったら無料でジムも使えると聞き入会しました。飽き性な私でも、生活スタイルに合わせて好きなことが出来るので長く続いています。



50代  
女性

身体の温まり方が普通のホットヨガのときよりも長く感じます。汗をたくさんかくのはもちろん、サラッとして汗が引いた後はしっとり。

※お客様個人の感想であり、効果には個人差があります。

手ぶらでお気軽にどうぞ!  
毎日体験受付中

ご入会で体験料を  
キャッシュバック

体験料

2,200円(税込)

体験セット  
貸し出し



- 1 HP、電話で予約 >>
- 2 受付  
カウンセリング >>
- 3 レッスン体験 >>
- 4 アンケート回答

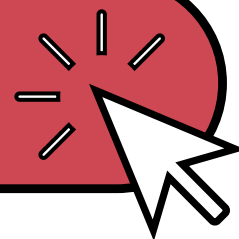
オススメのレッスン  
(初級★)

ベーシックヨガ★：初心者向けの基礎的なポーズを行います

リンパリフレッシュヨガ★：むくみやつまりの解消のため全身をほぐします

まずは気軽に手ぶら体験してみませんか？

CLICK HERE



時間	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	CHANGE	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	CHANGE	NEW 11:30~12:20 脚の疲労回復もみほぐしヨガ★ 久保	11:30~12:20 ベシックヨガ★ 大谷	11:30~12:20 ヘルスアップヨガ★★★ 近藤		11:30~12:20 サウンドヨガフロー★ 伊佐地	CHANGE 11:30~12:20 ヨガ★★★ 石橋
12:00	11:30~12:20 久保	CHANGE	CHANGE	CHANGE		CHANGE	CHANGE
13:00	13:30~14:20 中屋敷	CHANGE	CHANGE	CHANGE		13:00~13:50 免疫カアップヨガ★ 玉井	CHANGE 13:00~13:50 ヨガ★★★ 石橋
14:00	13:30~14:20 中屋敷	CHANGE	CHANGE	CHANGE		CHANGE	CHANGE
15:00	15:00~15:50 リンパリフレッシュヨガ★ 松本	NEW 15:00~15:50 ホイルで遊ぶヨガ★ 伊佐地	15:00~15:50 カラダめぐりヨガ(上半身)★ 玉井	15:00~15:50 免疫カアップヨガ★★★ 近藤	15:00~15:50 サウンドヨガフロー★ 玉井	14:30~15:20 肩活ヨガ★ 下谷	CHANGE 14:30~15:20 リンパリフレッシュヨガ★ 久保
16:00		CHANGE	CHANGE	CHANGE		16:00~16:50 スタイルアップヨガ★ 伊佐地	16:00~16:50 美脚美尻ヨガ★ Chiharu
17:00						17:30~18:20 Aroma 溶岩浴	17:30~18:20 Aroma 溶岩浴
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 溶岩浴	17:45~18:35 溶岩浴		
19:00	CHANGE	CHANGE	CHANGE	CHANGE		19:00~19:50 ゆがみととのうヨガ★★★ 中屋敷	19:00~19:50 脚の疲労回復もみほぐしヨガ★ 久保
20:00	19:15~20:05 サウンドヨガフロー★ 伊佐地	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	19:15~20:05 肩活ヨガ★ 下谷			
21:00	20:45~21:35 首肩スッキリヨガ★ 玉井	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	20:45~21:35 美脚アトックスヨガ★ 久保			
22:00							
23:00							

休館日

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:ドットクスフロー)  
ベシックヨガ★  
(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】  
1月: ホットティー  
2月: ペパーミント  
3月: チェリーブロッサム  
【ホイルヨガ NEW】  
ホイ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。

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

溶岩浴

パリの天然溶岩石の上で横になり、身体を深くまで温めてゆとりとした癒しの時間を過ごしてください。今日はゆっくり身体を休めたい...そんな時にオススメです。

リンパリフレッシュヨガ 強度:★  
身体の中にある72,000本のエネルギーの滞りを、深い呼吸を行うことでスムーズにし、全身のエネルギーを循環させ、身体の詰まりや鬱滞のストレスを全て手放しリフレッシュ。最近お疲れの感があるか、今の抱えているストレスから解放したい方にオススメです。

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、無駄な水分や老廃物を流しやすくします。体内の循環機能を高めつつ、さらした後は、ヨガの動きで血の巡りを更に良くしていきましょう。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。

温活ヨガ 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、脚の循環機能が低下します。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しょう。

ベシックヨガ 強度:★  
日常生活で蓄積した心と身体の歪みをヨガのアーサナと呼吸でリセットしていくレッスン。次第から徐々に、全身の歪みを整え、気持ちよく過ごすためのレッスンです。

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、腰痛などの悩みを抱えている方も多くいます。原因となるまわりの筋肉をゆるし、歪んだ骨を正しい位置へと導きます。

脚の疲労回復もみほぐしヨガ 強度:★  
日々の疲れをため込みがちな方はぜひメインに、マッサージとヨガのポーズで癒します。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オススメです。

免疫カアップヨガ 強度:★  
インターマッスルや骨格、大きな関節に働きかけることで、体の内側から働きかけます。その中で内臓を温め、体内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。腰回りをゆるくしながら、正しい姿勢を維持できる筋力強化の筋内筋入、深い呼吸とともに全身を気持ちよく温め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るための基礎筋の筋力強化をメインに、ヨガのポーズと呼吸を合わせたヨガピラティス、美脚を目標にします。

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で重要。腸の働きを高めるため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:★  
日常生活であり変えられることのない部位にアプローチすることで、美脚・美尻を目指します。正しい呼吸をつけることによって、むくみ解消の効果が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見えるもの、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、根本的な歪みを直すレッスンです。呼吸が深くな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、首の骨格の歪みを矯正し、お尻を上に引き上げ、美しい姿勢を築いていきます。

女性のための月礼拝ヨガ 強度:★  
月経時は、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す、身体をのびのびと伸ばし、疲労やストレスをリフレッシュさせてくれます。

体幹リハビリヨガ 強度:★  
体幹を鍛えることで姿勢を整え、基礎代謝を上げることができます。肩こりや頭痛のある方がディタインを目標にします。  
\*「美しい顔」をキーワードに顔の歪みを矯正し、顔の骨格を整え、美しい顔つきを目指しましょう。

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、余計な重くの負担がなくなり、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:★  
ベシックで身につけた内転筋、大殿筋、中殿筋、下腿三頭筋などの大きな筋肉の強化をベースに、さらにAdvanceクラスではベシックアップしたポーズを履き、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:★  
大きな筋肉をゆるくし、動かすことで基礎代謝を上げていきます。脂肪燃焼や引締め効果が期待できるレッスンです。発汗の多いカラダづくりを目指しましょう。

温活フローヨガ 強度:★  
血液循環を促し冷たい身体を温めます。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、深い呼吸と骨盤矯正を促して心地よく温活していきます。

ヨガピラティス 強度:★  
ヨガの呼吸を伸ばす動きとピラティスの呼吸を合わせた動きを組み合わせたクラスです。筋力の強化、伸美を行い、なかでものびのびな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

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

●店舗にて発行引当金とのご入会もっております。●店舗でお手紙の際は、発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所持してください。●ご本人確認書類は、運転免許証、保険証、パスポート、住民票・自治体カード、在籍カード・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。●お支払いの方はご入会の場合は、お振替も同様の方法にてお振替ください。●店舗によりお持ち帰り異なる場合がございます。詳しくは店舗までお問い合わせください。

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!

環境づくりを強化中

店内に手指消毒消毒液を設置 手洗い、喚気ネットの徹底推奨

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!

ご予約は ↓こちら↓

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/小/ミネラルウォーター

QRコード

女性専用 溶岩ホットヨガ

手ぶらで参加できる お試し体験実施中!

ご予約は ↓こちら↓

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/小/ミネラルウォーター

QRコード

# February イベント&オススメレッスン

レッスンスケジュールは  
こちら



## キャンドルデー

1月13日(木) / 2月22日(土)

キャンドルの灯りに癒されながら  
ヨガを楽しみましょう♪



## アロマデー

1月3日(月) ローズ  
2月23日(日) ペパーミント

アロマの香りを楽しみながら  
心身ともにリラックスしましょう!



## ヨガピラティス

1月からのNEWレッスン

ヨガの背骨を伸ばす動きと、ピラティスの背骨を丸めていく動きを組み合わせたクラス。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♪



## ホイールヨガ

祝! プログラム導入

ホイールを転がすような動きで全身をほぐし、柔軟性を高めましょう♪

ホイールでほぐすヨガ★(初級)  
ホイールで遊ぶヨガ★★(中級)

全米ヨガアライアンスRYT200の資格取得インストラクター多数在籍!

REFER A FRIEND PROMOTION

## 紹介キャンペーン 実施中!

一緒にだともっと楽しい★

ご紹介するたび豪華特典

1ヶ月分  
月会費 **半額**

※3人ご紹介した場合の特典内容です。特典はご紹介者様のみです。特典内容は時期によって変更される場合があります。

溶岩ホットヨガだけじゃない!

## ジムもマシンもヨガも全部楽しめる!

全国200店舗以上のJOYFITブランドのお店が利用可能!



JOYFIT24丸亀町参番街

当店から車で10分

JOYFIT24高松

当店から車で20分



香川県高松市丸亀町13-3 丸亀町参番街東館1F



有酸素マシン



フリーウェイト



スタジオレッスン



香川県高松市上天神町510番地1

レッスン後に予定があっても大丈夫!

シャワー室パウダールーム完備

ReFaのシャワーヘッド全室導入



浴びるたびに肌を美しくする2つの効果。ダブルの洗浄力で毛穴の汚れも浮かせて取り除きます。シャワー後は、パウダールームをご利用いただけます。

ご契約者は全国のJOYFITでも利用可能!

## 水素水飲み放題!

会員様の8割が契約中

¥1,000  
税別

溶岩ホットヨガでは、1レッスン1Lの水が無料で提供されています。お水を持ってこなくていいから帰りが楽々♪

水素水で疲労回復

活性酸素を抑制することができ、基礎代謝を促進し効率よく脂肪を燃焼。疲労の代謝促進や、アレルギー症状の抑制など、健康効果と美容効果も。

月会費

JOYFIT YOGA・JOYFIT24など全国利用可能でこの価格!

あなたのライフスタイルに合わせて、1ヶ月ごとに変更可能だから安心(前月までに要申請)

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)

●会費のお支払いはクレジットカード・銀行引き落としよりお選びいただけます。●店舗でのお手続きの際、クレジットカードをご希望の方はクレジットカード・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。銀行引き落としをご希望の方は銀行キャッシュカード、通帳、銀行印、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・マイナンバーカードのいずれかです。●15歳未満の方はご入会いただけません。また、高校生の方がご入会の場合は、親権者様の同意の上、店舗にてお手続きください(その際、親権者様のご本人確認書類が必要です)。●クレジットカード入会の場合は、18歳未満の方はご入会いただけません。●店舗によりお持物が異なる場合がございます。●詳しくは直接店舗までお問い合わせください。

女性専用 溶岩ホットヨガ

JOYFIT YOGA 高松東

TEL 087-813-1250

JOYFIT  
YOGA

大人気によりプログラム導入!

# ホイールヨガ

『体を”芯から”変えていきましょう』

ホイールのカーブが、背中のカーブに心地よくフィット  
転がすような動きに合わせて、全身をほぐしながら  
柔軟性、バランス力(体幹力)を高めましょう♪

ほぐすヨガ★:座位のポーズをメインに腕や背中まわりをほぐすクラス

遊ぶヨガ★★:ほぐしに加えて立位のポーズも行いバランス力(体幹)も高めるクラス



## 2025年1-3月プログラム

※定員10名、回数券利用者も参加可能

(火)15:00~15:50 遊ぶヨガ★★(1.3.5週) / ほぐすヨガ★(2.4週)

(土)16:00~16:50 遊ぶヨガ★★(2.4週)

(日)13:00~13:50 ほぐすヨガ★(1.3.5週)

NEW  
イベント

会員様  
限定

ポーズを深める

# 少人数レッスン



アーサナ（ポーズ）の正しいアライメントを丁寧に練習します  
ポーズを詳しく学びたい方、上達したい方におススメです♪

【ダウンドッグ・ウォーリアI・トリコーナーサナ】

の3つのポーズをメインに行います。

2.28

金

19:00-20:00

@JOYFIT YOGA 高松東

料金：1,000円（翌月会費合算）

定員：4名

予約：お電話、フロントにて

担当：伊佐地

※回数消化対象外です。ホットで行います。ご予約は先着順です。（来月も開催予定）

来て！貯めて！プレゼントGET！

# バレンタイン 企画

2025.2.1~2.27

来館ごとにスタンプGET！4つ貯めて抽選に応募！

**内 容** 1日のご来館につきスタンプが1個貯まり、  
4つ貯まるとスタンプカード完成。抽選に一口応募できます。

**特 典** スタンプカード1枚完成ごとに、、、  
プレゼント抽選に一口応募できる  
ENJOYポイント100ptもらえる

**景 品** ReFaのシャンプー&トリートメント  
JOYFITスポーツタオル  
チョコレート（松、竹、梅）  
びっくりドンキーお食事券 等

※それぞれ当選人数が異なります。参加賞あり♪

- ◆達成したカードはスタッフにお渡しください（抽選への応募完了）  
次の新しいカードをお渡しします（カードは何枚でもOK）
- ◆抽選結果は3月1日に発表します（LINE、Instagram、館内掲示）
- ◆ENJOYポイントは3月初旬に付与されます。

リニューアルしました！

# お友達紹介特典

友達紹介でENJOYポイントもらえる

— 紹介した方が入会されると、紹介者に嬉しい特典 —

 ご紹介 **1** 人目 **1,000** ポイント

 ご紹介 **2** 人目 **3,000** ポイント

 ご紹介 **3** 人目 **5,000** ポイント

ご紹介  
の  
流れ

- 01 紹介チケットを入会者からもらう
- 02 紹介チケットとスタンプカードをスタッフに提示
- 03 貯まったスタンプの数に応じてポイントGET！



ENJOYポイントとは、JOYFIT公式アプリ内のポイントです

いつも通り店舗に行くだけでポイントが貯まる  
運動がもっと楽しくなる健康ポイ活アプリ。  
貯めたポイントはギフトカードや食品、雑貨等  
豪華商品と交換できます。



JOYFIT App

