

11月 祝日レッスンプログラム

2025年11月の祝日プログラムです。

営業時間等変更がございますのでお時間等お間違いのないようご確認ください。

11月24日（月）の祝日プログラムは周年特別プログラムのため、別途配信いたします。

11月3日（月）	
10:00~10:50 カラダめぐりヨガ(上半身)★ 久保	
11:30~12:20 スパインコントロール★★ 金森	
13:00~13:50 ホィールで遊ぶヨガ★★ 中屋敷	
14:30~15:20 リンパリフレッシュヨガ★ 松本	
16:00~16:50 燃焼発汗ヨガ★★★ 金森	
17:30~18:20 美脚美尻ヨガ★★ AYA	

閉店 19:00

11月23日（日）	
10:00~10:50 スタイルアップヨガ★★ Chiharu	10:00
11:30~12:20 温活フローヨガ★★★★ 石橋	11:00
13:00~13:50 ホィールで遊ぶヨガ★★ 石橋	12:00
14:30~15:20 ゆるふわデトックスヨガ★ 久保	13:00
16:00~16:50 美脚美尻ヨガ★★ 玉井	14:00
17:30~18:20 Aroma 溶岩浴	15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

閉店 19:00

女性専用 溶岩ホットヨガ

JOYFIT YOGA 高松東

2023.11.24(MON) SPECIAL DAY

1

10:00～10:50 定員：20名 強度：★
【朝の目覚めのセルフケアヨガ】 久保

1日の始まりに、心と体をやさしく温めるクラスです。
セルフマッサージを取り入れながら、
全身をポカポカとめぐりの良いエネルギーで満たしましょう！

11:30～12:20 定員：20名 強度：★★
【LET'S 太陽礼拝】 中屋敷

音楽に合わせて太陽礼拝を行い、とにかく没頭する！
呼吸と動きを連動させて流れるような気持ち良さを味わうクラスです。

13:00～13:50 定員：12名 強度：★
【ホイールでほぐすヨガ】 中屋敷

ホイールのカーブが身体によくなじみ、いつもより身体の広がり
や伸びを感じることができます。
最後のシャバアサナが格別です。

14:30～15:20 定員：20名 強度：★
【リンパリフレッシュヨガ】 松本

股関節周りをメインにゆったりとほぐし、身体つまりや疲れ、
心のストレス、全てを手放しデトックスしていきます。

16:00～16:50 定員：12名 強度：★★
【ヨガベルトをつかってみませんか？】 下谷

ヨガベルトの補助を取り入れることで、無理なくカラダを
伸ばすことができ、柔軟性が高まります。安定した姿勢で
ポーズをキープできるため、リラックス効果が高まります。

17:30～18:20 定員：20名 強度：★★
【美尻美脚ヨガ】 AYA

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、美しいレッグラインと、引き締まったヒップラインを目指し
ます。正しい筋肉をつけることでむくみ解消の効果も♪

◆お1人様 1レッスン限り ◆回数券会員様ご参加可能
◆予約方法は通常レッスン同様 (1回分消化となります)

11/1 (土) 9:30～予約開始

鍵 de
心を1つにする1日

皆様のおかげで6周年。
日頃の感謝の気持ちが
皆様の心に届くように
願いを込めて・・・

6TH ANNIVERSARY EVENTS

presented by JOYFIT YOGA 高松東

JOYFIT
YOGA