

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	CHANGE 10:00~10:50 ベーシックヨガ★ 中屋敦 🌿	10:00~10:50 美姿勢のためのスプリットヨガ★★ Chiharu	10:00~10:50 美脚美尻ヨガ★★ 石橋	10:00~10:50 血行促進ヨガ★ Chiharu 🌿		9:30~10:20 ゆるふわデトックスヨガ★ 玉井 🌿	9:30~10:20 スタイルアップヨガ★★ 玉井
11:00	CHANGE			NEW		11:00~11:50 スパインコントロール★★ 金森	CHANGE 11:00~11:50 リンパリフレッシュ ヨガ★ 石橋 🌿 第1.3.5日曜日
12:00	11:30~12:20 美脚美尻Advance★★★ 石橋	11:30~12:20 腸活ヨガ★ 石橋 🌿	11:30~12:20 エネルギーチャージヨガ★ 大谷 🌿	11:30~12:20 YOGICフロー★★ 玉井			11:00~11:50 温活フロー ヨガ★★★ 石橋 🌿 第2.4日曜日
13:00	CHANGE			CHANGE		12:30~13:20 燃焼発汗ヨガ★★★ 金森	CHANGE 12:30~13:20 Aroma 溶岩浴 🌿
14:00	13:30~14:20 スパインコントロール★★ 金森	13:30~14:20 ゆがみととのうヨガ★★ AYA	13:30~14:20 体幹引締めヨガ★★★ Chiharu	13:30~14:20 スタイルアップヨガ★★ NAO			CHANGE 14:00~14:50 ホイールで遊ぶヨガ★★ 石橋 🌿 第1.3.5日曜日
15:00	CHANGE	CHANGE	CHANGE			14:00~14:50 首肩スッキリヨガ★ 玉井 🌿	14:00~14:50 石橋 腸活ヨガ★ 第2.4日曜日
16:00	15:00~15:50 リンパリフレッシュヨガ★ 松本 🌿	15:00~15:50 ホイールで遊ぶヨガ★★ 石橋 🌿 第1.3.5火曜日	15:00~15:50 免疫力アップヨガ★★ 玉井	15:00~15:50 ベーシックヨガ★ NAO 🌿		15:30~16:20 Aroma 溶岩浴	15:30~16:20 美姿勢のためのスプリットヨガ★★ Chiharu
17:00						NEW	17:00~17:50 Aroma 溶岩浴 🌿
18:00	17:45~18:35 美脚美尻ヨガ★★ AYA	17:45~18:35 溶岩浴	17:45~18:35 ベーシックヨガ★ 金森 🌿	17:45~18:35 溶岩浴		17:00~17:50 YOGICフロー★★ 中屋敦	17:00~17:50 Aroma 溶岩浴 🌿
19:00	CHANGE	CHANGE	CHANGE	CHANGE			
20:00	19:15~20:05 首肩スッキリヨガ★ 玉井 🌿	19:15~20:05 美語デトックス ヨガ★★ 下谷 🌿 第1.3.5火曜日	19:15~20:05 リンパリフレッシュヨガ★ 金森 🌿	19:15~20:05 温活フロー ヨガ★★★ 中屋敦 🌿 第1.3.5木曜日			
21:00	CHANGE	CHANGE	CHANGE	NEW			
22:00	20:45~21:35 体幹引締めヨガ★★★ 滝川	20:45~21:35 ホイールで遊ぶヨガ★★ 中屋敦 🌿 第1.3.5火曜日	20:45~21:35 美姿勢のためのスプリットヨガ★★ Chiharu	20:45~21:35 疲れリセットヨガ★ 下谷 🌿			
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
1月：ヒノキ 2月：ローズ 3月：サイプレス

【NEWレッスン NEW】
YOGICフロー★★★
YOGA×MUSIC 音楽に合わせてヨガのポーズを楽しむクラスです。

疲れリセットヨガ★
優しいストレッチと呼吸を通して、背骨、肩、腰回りの筋肉と関節を緩めていきます。

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。

ゆるふわデトックスヨガ

強度:★

筋膜をリリースし、体内の老廃物の排出を促します。カラダの凝りをゆるめながら、ふんわりとした柔らかい呼吸で心身の浄化を図り、心とカラダを軽くしましょう。

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しょう。

ベーシックヨガ

強度:★

日常生活で溜まった心と身体の癒や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、気付か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。原因となる首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しょう。

血行促進ヨガ

強度:★

上半身をメインに体をほぐし、温めることで全身の血流を改善していきます。日頃の疲れやむくみ、冷えの解消に効果的です。基本的なヨガのポーズで初心者の方でも無理なく行えます。

疲れリセットヨガ

強度:★

優しいストレッチと呼吸を通して、背骨、肩、腰回りの筋肉や関節を緩めていきます。全身の調和と流動性を高めて、心身ともに軽やかにします。

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ましょう。

美姿勢のためのスプリットヨガ

強度:★★

両りやすい股関節や骨盤まわりを丁寧にほぐします。無理なく伸ばす動きや関節の動きを取り入れ美しい姿勢を目指します。

美腸デトックスヨガ

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。腸の動きを高めるね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す。

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！

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クラスです。呼吸が楽にできる自然な姿勢へと導き、後ろ姿美人を目指しましょう。

スパインコントロール

強度:★★

スパイン(背骨)の動きに意識を向けながら、正しい姿勢で動き、身体の癖やゆがみを解消していきましょう！猫背などの姿勢のお悩みがある方必見です！

免疫力アップヨガ

強度:★★

インナーマッスルや脊柱、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、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。

YOGICフロー

強度:★★

YOGA×MUSIC 音楽のリズムが自然と呼吸を導き、普段以上に深い集中状態へと導かれます。基本的なポーズをベースに動くので、どなたでもご参加できます。ストレス開放とエネルギーチャージで日頃の緊張を和らげ、リフレッシュできます。

燃焼発汗ヨガ

強度:★★★

大きな筋肉をゆっくりに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収縮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ていく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。

体幹引締めヨガ

強度:★★★

体幹を鍛えることで頭みを整え、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します。
*腹横筋は「天然のコルセット」!お腹を圍う腹横筋を鍛えて、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。

美脚美尻Advance

強度:★★★

ベーシックに身につけた内転筋、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クラスではバジョア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。



ホットヨガは、綺麗の近道

女性専用 溶岩ホットヨガ

1-3月

JOYFIT YOGA 高松東 レッスンプログラム

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。詳しくは直轄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
※HPまたはお電話にて前日までご予約下さい

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