

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
10:00	CHANGE 10:00~10:50 ベーシックヨガ★ 中屋敷	10:00~10:50 美姿勢のためのスプリットヨガ★★★ Chiharu	NEW 10:00~10:50 はじめてのピラティス★ ayami	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	NEW 11:30~12:20 マットピラティス★★★ ayami	CHANGE 11:30~12:20 腸活ヨガ★ Tomoko	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	休館日	NEW 11:00~11:50 SHiN癒★★★ 金森	11:00~11:50 美脚美尻 Advan★★★ 石橋 第1.3.5日曜日 第2.4日曜日 腸活ヨガ★	
12:00								
13:00			CHANGE 13:30~14:20 燃焼発汗ヨガ★★★ 石橋	13:30~14:20 スタイルアップヨガ★★★ NAO			12:30~13:20 燃焼発汗ヨガ★★★ 金森	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					14:00~14:50 首肩スッキリヨガ★ 玉井	14:00~14:50 リンパリフレッシュヨガ★ 石橋
15:00	15:00~15:50 リンパリフレッシュヨガ★ 松本	15:00~15:50 ホイルで遊ぶヨガ★★★ 石橋 第1.3.5火曜日 第2.4火曜日 ホイルで遊ぶヨガ★	15:00~15:50 免疫カアップヨガ★★★ 玉井	15:00~15:50 ベーシックヨガ★ NAO				15:30~16:20 美姿勢のためのスプリットヨガ★★★ Chiharu
16:00							15:30~16:20 Aroma 溶岩浴	
17:00								17:00~17:50 セルフヨガTIME ※溶岩浴としてもご利用可能です
18:00	CHANGE 17:45~18:35 ゆがみととのうヨガ★★★ 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★★★ 中屋敷	
19:00								
20:00	19:15~20:05 首肩スッキリヨガ★ 玉井	19:15~20:05 美腸デトックス ヨガ★★★ 下谷 第1.3.5火曜日 第2.4火曜日 スパイン コントロール★★★	19:15~20:05 リンパリフレッシュヨガ★ 金森	19:15~20:05 YOGICフロー ★★★ 中屋敷 第1.3.5木曜日 第2.4木曜日 ヨガピラティス ★★★				
21:00	20:45~21:35 体幹引締めヨガ★★★ 滝川	20:45~21:35 ホイルで遊ぶヨガ★ 中屋敷 第1.3.5火曜日 第2.4火曜日 ホイルで遊ぶヨガ★★★	20:45~21:35 美姿勢のためのスプリットヨガ★★★ Chiharu	CHANGE 20:45~21:35 疲れリセットヨガ★ 下谷 第1.3.5火曜日 第2.4火曜日 腸活ヨガ★				
22:00								
23:00								

[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

7月：レモン
8月：イランイラン
9月：ゼラニウム

[NEWレッスン]
はじめてのピラティス★
初めての方でも安心してご参加いただける、基礎を大切にしたピラティスクラス。身体を中心から整え、動きやすく疲れにくい身体づくりを目指していきます。

マットピラティス★★★
ヨガで培った柔軟性にピラティスで体幹の安定性をプラスしていきます。伸びるだけでなく支える力を養い、より快適に動ける身体を目指しましょう！

SHiN癒★★★
頑張った身体を動かすのではなく、「力を抜くこと」を大切に、心と身体を静かに整えていきます。

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

※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。

中級クラス

エネルギーチャージヨガ 強度:★

呼吸は健康のバロメーターです。呼吸に合わせて身体を気持ちよくストレッチし、細胞を活性化していきます。神経の働きをスムーズにして心と体のバランスを整えます。

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おさをヨガのアーサナと呼吸でリセットしていくレッスン。末梢からほぐすことで、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くは、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。

ゆるふわデトックスヨガ 強度:★

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

リンパリフレッシュヨガ 強度:★

股関節周りをメインにゆったりとほぐし、身体をつまみや疲れ、心のストレス、全てを手放しデトックス。疲れが増えている方、今抱えているストレスから解放されたい方にオススメです。

中級クラス

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す。

美姿勢のためのスプリットヨガ 強度:★★

間や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開脚の動きを取り入れ美しい姿勢を目指します。

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、身体のゆがみや痛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は見です！

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。腸の働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しょう。

美脚美尻ヨガ 強度:★★

日常生活であ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。

免疫力アップヨガ 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。

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。

上級クラス

燃焼発汗ヨガ 強度:★★★

大きな筋肉をゆっゆ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。

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。

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。
*履修制は「天然のゴルセット」!お腰を覆う腰横断帯を履いて、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。

セルフヨガTIME 強度:★★★

ヨガのレッスン動画(JOYFITオンラインレッスン)をスクリーンで上映します。動画を見ながらマイペースにお時間を推す観覧下さい。もちろん溶岩浴としてご利用いただいても構いません。レッスン中、スタジオの出入りも自由になれます。



女性専用

ホットヨガ
スタジオ

お肌ツルツル
カラダ、ばかばか！

ホットヨガは、綺麗の近道

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

4-6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金も承っております。●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(「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紙ください。●店舗によりお持ち物が異なる場合がございます。詳しくは直接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

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