

週65本以上の多彩なプログラム!!自分に合ったプログラムが必ず見つかるはず!!

PROGRAM INFORMATION

クラフト	パワーヨガ 太陽礼拝を多く取り入れ、動き続けることで集中力を高めます。ヨガに慣れた方向けのクラスです。	強度: ★★★★★
クワット	SHIN 癒 座位、仰向けをメインに構成された心と身体に癒しをもたらすクラスです。	強度: ★
	ボールストレッチ (定員20名) ストレッチボールを使ってほくし、本来あるべき身体の状態へ整えていくクラスです。	強度: ★
	美しい骨盤 フレックスクッションを使い、骨盤を正常な状態に戻し肩こり腰痛を予防していくクラスです。	強度: ★
	リラクソヨガ 緊張と弛緩を繰り返し、心身共深いリラクソをもたらすヨガクラスです。	強度: ★★
	インナーシェイプヨガ アウターマッスルによる下半身の浮腫みや肩こり・腰痛を緩めます。呼吸を意図的に深くしていくことで血流を促し、身体本来のバランスに戻していきながらインナーマッスルを鍛え、身体を作っていきます。	強度: ★★
	体ほくしヨガ ストレスなどで緊張し、凝り固まった筋肉をヨガのポーズでほくしていくクラスです。	強度: ★★
	アロマリラクソヨガ 鎮静効果の高い香りや深い呼吸で心と身体をほくしていくクラスです。	強度: ★★
	陰ヨガ 深い呼吸と長めのキープでじっくり身体の緊張を緩めます。十分にリラックスし休息する「陰」の時間をとることで、気(エネルギー)を回復させ充電しましょう。	強度: ★★
	アロマコンディショニング 前日の疲労や当り前と諦めがちな不調、お悩みもゆるやかなヨガのポーズと深呼吸で解消し、1日を健やかに過ごすお手伝いをするクラスです。アロマオイルの力でリラックスした環境下、脳神経と呼吸器系にもアプローチします。	強度: ★★
	美しい骨盤+コアトレ (定員20名) フレックスクッション®を使い、骨盤の歪みや開きを改善し、最後にコアトレーニングを行っています。	強度: ★★
	メディテーションフロー 身体の中にあるといわれる72,000本のエネルギーの源流、その源流を深い呼吸を行うことでスムーズにし、気持ちの良いフローで全身にエネルギーを届けます。身体の詰まりや疲れ、心身のストレス、全てを手放しリラックスしましょう。	強度: ★★
	二の腕ほっそりヨガ 引き締まった細い腕を目指していきます。	強度: ★★
	骨盤調整ヨガ 股関節周りをしっかり動かして、骨盤を整え身体全体の歪みや姿勢改善に繋いで美しい身体作りをしていきますよ。	強度: ★★
	リラクソフロー 前半動きのあるポーズで気持ちよく身体をほくしてから、後半は静かなポーズをとることで、心身共にリラックスするクラスです。	強度: ★★
	美脚美尻ヨガ 太ももの筋肉は20代をピークに毎年1%ずつ減少していきます。年々減少する下半身の筋肉にアプローチをかけ、美しいバックラインを目指しましょう!	強度: ★★
	デトックスフロー 身体の中にあるといわれている72,000本のエネルギーの源流、その源流を、深い呼吸を行うことでスムーズに気持ちの良いフローで全身にエネルギーを届けます。身体の詰まりや疲れ、ストレスを全て手放しデトックス、素来からフローに身を委ね、リラクソしながらご自身の心と身体に向き合います。	強度: ★★
	ホットピラティス ストレッチとエクササイズでカラダをほくし、整えるクラスです。	強度: ★★
	ベーシックヨガ 深い呼吸に合わせてポーズを行い、無理なく全身を動かしていきます。カラダとココロに意識を向けながら全体のバランスを整えます。	強度: ★★
	ハタヨガ 基本的なポーズをとりながら呼吸を合わせ、心身のバランスを整え、自律神経の乱れやストレスを緩和させていくクラスです。	強度: ★★
	アロマリフレッシュヨガ アロマに包まれながら心地よく身体を動かすことで、心身共にリフレッシュさせていくクラスです。	強度: ★★
	SHIN 美 SHIN 癒のレベルアップバージョン。デトックス効果をもたらす、さらに自分と向き合う時間を楽しむことのできるクラスです。	強度: ★★
	体スッキリピラティス 体を機能的に動かすことでこの時期に気になるむくみや冷えを改善し、血液の循環を促していくクラスです。	強度: ★★
	女性のためのヨガ 女性特有の不調改善、気になる部分へのアプローチを目的としたヨガクラスです。	強度: ★★
	ボールで美脚・美尻ヨガ (定員20名) ストレッチボールを使って下半身の浮腫みをとる、血流をよくしていきます。その後ヨガのポーズでより脚、お尻を引き締め美脚ラインを美しくしていきます。	強度: ★★
	アロマヨガ アロマの効果を取り入れて、嗅覚・脳へと心地よい刺激を行うヨガクラスです。	強度: ★★
	チャレンジフローヨガ 太陽礼拝をベースに、チャレンジポーズを取り入れアクティブに動いていくクラスです。	強度: ★★
	コア&デトックス インナーマッスルを鍛え汗をかきやすく代謝の良い体を目指していくクラスです。	強度: ★★
	腹筋くびれヨガ 腹直筋と腹横筋にフォーカスをあいたレッスンです。	強度: ★★
	免疫力アップヨガ 自然とため込んでしまう疲れや心のストレスを、呼吸と共に伸びやかな動きで解消していきます。大きな関節を動かすことで全身の血液の流れを良くし、免疫力向上を目指していきますよ。	強度: ★★
	筋膜リリースヨガ (定員20名) 下半身を中心にほくした後しっかりと身体を動かしていきます。	強度: ★★

クワット	ビューティーワークアウト ヨガやピラティス、エクササイズなどを合わせて、全身の筋肉を効率的に使うことで姿勢改善や脂肪燃焼を促すクラスです。	強度: ★★
	やさしいCore Functional Yoga Core Functional Yogaを初めて受ける方や自分のペースでゆっくり行いたい方におすすめです。	強度: ★★
	デトックスヨガ 体の70%を占める下半身の筋肉を使ってしっかりと身体を動かして汗と共に老廃物を排出いたします。主に立位がメインのクラスです。	強度: ★★
	フローヨガ 呼吸に合わせて身体を動かしていくクラスです。フローヨガは動く瞑想とも言われています。自然と呼吸が深まる感覚、そしてその呼吸に合わせて自然と身体が動いていく感覚を味わってみてください。	強度: ★★
	燃焼発汗ヨガ 呼吸と動きを連動させながら流れるように行なっていきます。ゆっくりと動き続けることで代謝を上げ発汗率の良い体作りを目指していきましょう。	強度: ★★
	美Bodyサーキット 有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、最短で脂肪燃焼、筋力アップをしています。	強度: ★★
	コアアタック お腹の引き締め、姿勢の安定に特化したプログラムです。繰り返すことで身体の変化を実感していきましょう。ポッコリおなか、腰痛の方にオススメです。	強度: ★★
クワット	ディープリラクゼーション ゆったりとした呼吸と1つ1つのポーズを丁寧に深めていくクラスです。	強度: ★★
	モーニングフローヨガ 流れるような動きでポーズを取り外側からも内側からも整えます。朝のスタートにおススメのクラスです。	強度: ★★
	美姿勢リリース&ボディワーク (定員20名) 体をほくして骨を正常な状態に戻したうえで骨盤底筋のトレーニングをしていくクラスです。	強度: ★★
	アロマヨガニドラ ニドラとは「眠り」という意味、声のガイダンスに沿って内観していくセラピー効果が高い瞑想法です。日々のストレスや自分の思い癖から一度離れ、心のスイッチを切り替える練習をしています。季節のアロマを取り入れて、心も体もリフレッシュを目指しましょう。	強度: ★★
	姿勢メンテナンスヨガ 日常生活での長時間の不良姿勢を呼吸や関節可動域の改善、姿勢を支える筋肉の強化向上を高めることで姿勢メンテナンスしていきます。	強度: ★★
	ストレッチヨガ ストレッチ効果の高いヨガのポーズをゆっくりと行うことで柔軟性を高めつつインナーマッスルも鍛えられるクラスです。心と身体をスッキリと整えます。	強度: ★★
	呼吸deリラクソ 日常忘れがちな呼吸をまずは意識しながら、ポーズの完成形を目指すよりも日々変わる心と体を見つめ、その日の完成形を見つけていきます。	強度: ★★
	トータルボディコントロール 身体の筋肉は運動して動いています。弱い筋肉を知ること今の姿勢も変化!全身の筋肉を使いこなしましょう。	強度: ★★
	Core Power Yoga®初級 「関節に負担をかけず、しっかり筋肉を使う実感がある」のがCore Power Yoga®の特徴です。スポーツ医学に基づき、関節を適切な可動域内で動かすようなポーズが構成されています。また、しっかり動くことで普段休んでいる深層筋を活性化させ、腰痛改善効果や将来の障害予防にもつながります。トレーニング効果が高いためハードですが、終わった後はとてもスッキリ!	強度: ★★
	adidas yoga アシュタンガヨガのスタイルをフィットネスに進化させたヨガです。運動量により筋力アップを促進し効果的に強く美しい身体を目指します。	強度: ★★
	BODYBALANCE ヨガ・ピラティス・太極拳の動きを音楽に合わせて行い、柔軟性や筋力の向上を目指していくクラスです。	強度: ★★
	美Bodyフローヨガ 深い呼吸で流れるようにポーズを取ることで女性らしいしなやかさと強さを作り、デトックス効果でスッキリボディを目指すクラスです。	強度: ★★
	BODY CONTROL PILATES 体の動き全てを意識的にコントロールすることで活性化を促し、女性らしいのびのあるスタイルを目指していくクラスです。	強度: ★★
	暗闇サーキット 有酸素運動と無酸素運動を交互に行うことで最短で脂肪燃焼、体力向上の効果が期待できます。暗闇の中なのでトレーニングに没頭できます。	強度: ★★
	LES MILLS BARRE 最新の音楽に合わせてバレエの動きを行っていく新しいエクササイズです。体幹の引き締めや脂肪燃焼効果も期待できます。	強度: ★★
	Core Functional Yoga ゆっくりとした動きの中で自分の身体と向き合い、気持ちよく整えていくクラスです。	強度: ★★
	ファットバーン 簡単な動きで限界までチャレンジ!脂肪燃焼、ストレス発散!	強度: ★★
クワット	ピラティスリフォーマー (定員2名) ピラティス専用のマシンを使い、ストレッチやエクササイズを行います。肩こりや腰痛を改善へ導くことでヨガのポーズが取りやすくなり、通常のマットピラティスと違った楽しさを感じることが出来ます。姿勢改善はもちろん身体を引き締めたい方におすすめです。	強度: ★★
	Yogic Flow (定員4名) 「Yoga×Music×Flow」ポーズ、音楽、呼吸を調和させたフロースタイルのヨガクラスです。ダイナミックなヨガのポーズとダンスのような流れる動きで全身を強化し脂肪燃焼の効果を高めます。	強度: ★★
	丁寧なCore Power Yoga® 通常のCore Power Yoga®に比べ、ポーズのキープ時間を短めにしたクラス。負担を軽減したポーズも含むので、パワー系ヨガやトレーニング初心者、でも筋肉を使って代謝を上げたい!という方におすすめです。	強度: ★★
	Core Balance Yoga (定員4名) バランスを意識するポーズで下半身の大きな筋肉を動かし、EMSで深層部まで働きかけることでシェイプアップ、美脚を目指します。	強度: ★★
	OXIGENO® ヨガ・ピラティス・太極拳の要素を取り入れ、音楽に合わせて動きながら身体を調整していくクラスです。	強度: ★★

2021.5

LESSON PROGRAM

JOYFIT YOGA 用賀 レッスンプログラム



汗

流した汗は、
自信に変わる。

癒

深い呼吸で、
心身が安らぐ。

温

カラダの奥から
温めて、
美しくしなやかに。

月会費 月額 8,680円 (税込 9,548円)	マンスリーヨガ4会員 月額 9,980円 (税込 10,978円)	マンスリーヨガ8会員 月額 11,980円 (税込 13,178円)	ナショナル会員 月額 2,000円 (税込 2,200円)	登録事務手数料 3,000円 (税込 3,300円)
--	--	---	--	---

●マンスリーヨガ4会員にご入会の方は、どこでもJOYスタジオ利用には別途料金が発生いたします。●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、親権者様と同様の書類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。詳しくは直接店舗までお問い合わせください。

JOYFIT YOGA 用賀 TEL 03-6447-9083

〈毎月15日 休館日〉
東京都世田谷区用賀4丁目3-1 ファースト用賀ビル3F
スタッフ受付時間: 平日 9:00 - 22:30 土日祝日 9:00 - 20:30

お問い合わせはWEBにて受付中 **ジョイフィット ヨガ** 検索

JOYFIT
YOGA

2021年5月

JOYFIT YOGA 用賀 プログラムスケジュール

● ヒートクラス (38°C~39°C)
 ● ホットクラス (36°C~38°C)
 ● ゆるホットクラス (30°C~33°C)
 ● ソフトクラス (床暖:28°C)

	月		火		水		木		金		土		日		
	メインスタジオ	暗闇スタジオ	メインスタジオ	暗闇スタジオ	メインスタジオ	暗闇スタジオ	メインスタジオ	暗闇スタジオ	メインスタジオ	暗闇スタジオ	メインスタジオ	暗闇スタジオ	メインスタジオ	暗闇スタジオ	
8:00			8:00~9:00 モーニングフローヨガ (kazu) ★★	7:30OPEN! チケット発売開始!											
9:00															
10:00	9:30~10:30 ハタヨガ (kanako) ★★★		9:30~10:30 アロマリフレッシュヨガ (sae) ★★★	9:45~10:45 adidas yoga (kazu) ★★★	9:30~10:30 女性のためのヨガ (舞) ★★★			9:30~10:30 免疫カアップヨガ (KANA) ★★★		9:30~10:30 やさしいCore Functional yoga (みと) ★★★	9:30~10:30 チャレンジフローヨガ (kazu) ★★★		9:30~10:30 アロマリラックスヨガ (Emi) ★★		
11:00	NEW 11:00~12:00 呼吸deリラックス (YOKO) ★★	11:15~12:15 アロマコンディショニング (有馬渚) ★★	11:00~12:00 姿勢メンテナンスヨガ (SEIKO) ★★		11:00~12:00 免疫カアップヨガ (MIE) ★★★			JOYFITSTYLE 11:00~12:00 【第1-3-5】 メディテーションフロー ★★ 【第2-4】 SHIN癒 (KANA)		11:00~12:00 リラックスヨガ (Chieko) ★★	11:00~12:00 インナーシェイプヨガ (清水アヤ) ★★	10:45~11:45 OXIGENO* (KANA) ★★★	11:00~12:00 ビューティーワークアウト (Emi) ★★★	11:15~12:15 【第1-3-5】免疫カアップヨガ (KANA) ★★★ 【第2-4】 メディテーションフロー (Aimi・Yuriko) ★★	
12:00										11:30~12:15 ピラティスリフォーマー (みと) 定員2名					
13:00	12:30~13:30 ベーシックヨガ (夏奈) ★★		12:30~13:30 ポールストレッチ (YUKI) 定員20名		12:30~13:30 ポールで美脚・美尻ヨガ (Chihiro) ★★★	NEW 12:45~13:30 【第1-3-5】トータルホディー コントロール ★★★ 【第2-4】暗闇サーキット (MIE) ★★★	NEW 5月のみ 12:30~13:30 丁寧な Core Power Yoga* (NAOMI) ★★		12:30~13:30 アロマヨガ60 (Chieko) ★★★	3,500円/回 (税込3,850円)	12:30~13:30 美しい骨盤+コアトレ (KANA) ★★	第1週のみ 常温 ラテンダンスde 骨盤調整 ★★	12:30~13:30 デトックスフロー (Satsuki) ★★	12:45~13:45 【第1-3-5】 BODY CONTROL PILATES (KANA) ★★★ CHANGE 【第2-4】 暗闇サーキット (Aimi・Yuriko) ★★★★★	
14:00	14:00~15:00 デトックスヨガ (MIE) ★★★	14:15~15:15 OXIGENO* (KANA) ★★★	JOYFITSTYLE 14:00~15:00 SHIN癒 (YUKI)	【第1-2週】上半身 【第3-4週】下半身 【第5週】骨盤 各週で整える部分が変わります!	14:00~15:00 姿勢リリース&ホディーワーク (megumi) ★★	CHANGE 14:15~15:00 コアアタック (YUKI) ★★		14:00~15:00 SHIN美 (MIE) ★★★			14:00~15:00 体ほぐしヨガ (AKI) ★★		14:00~14:45 コア&デトックス 【第1-3-5】(裕加) 【第2-4】(kazu) ★★★		
15:00					JOYFITSTYLE 15:30~16:30 SHIN癒 (YUKI)			14:00~14:45 【第1-3-5】暗闇サーキット ★★ 【第2-4】 トータルホディーコントロール (MIE) ★★							
16:00	15:45~16:45 BODY CONTROL PILATES (KANA) ★★★		15:30~16:30 体スッキリピラティス (今井沙那恵) ★★★	CHANGE 15:45~16:15 Yogic Flow (Sato) ★ 定員4名				15:15~16:15 美しい骨盤 (MIE) 定員20名		JOYFITSTYLE 15:30~16:45 Core Functional Yoga75 (MIE) ★★★★★		15:30~16:30 パワーヨガ (Chieko) ★★★★★		15:15~16:15 ディープリラクゼーション 【第1-3-5】(裕加) 【第2-4】(kazu) ★★	
17:00				ナショナル会員 500円(税込550円) マンスリーヨガ8会員 1,500円(税込1,650円) マンスリーヨガ4会員 2,500円(税込2,750円) ※回数消化はございません。							CHANGE 16:45~17:15 Core Balance Yoga (みと) ★★ 定員4名	17:00~18:15 アロマヨガ75 (Chieko) ★★	16:45~17:45 筋膜リリースヨガ (Aimi・Yuriko) ★★★	ナショナル会員 500円(税込550円) マンスリーヨガ8会員 1,500円(税込1,650円) マンスリーヨガ4会員 2,500円(税込2,750円) ※回数消化はございません。	
18:00		LES MILLS 18:00~18:45 LES MILLS BARRE (Yuriko) ★★★★★		LES MILLS 18:00~19:00 BODYBALANCE (Sato) ★★★	NEW 5月のみ 18:00~19:00 Core Power Yoga* 初級 (NAOMI) ★★★			17:45~18:45 アロマヨガニドラ (裕加) ★★							
19:00	18:15~19:15 フローヨガ (YUUKI) ★★★	靴下をご持参ください	18:15~19:00 骨盤調整ヨガ (Aimi) ★★					18:15~19:00 アロマヨガ45 (Chieko) ★★★		18:00~19:00 美脚美尻ヨガ (Satsuki) ★★			18:45~19:45 美Bodyフローヨガ (有馬渚) ★★	18:15~19:15 美Bodyサーキット (Aimi・Yuriko) ★★★★★	
20:00	19:45~20:30 リラックスフロー (YUUKI) ★★	19:15~20:00 コアアタック (Yuriko) ★★★★★	19:30~20:30 美Bodyサーキット (Aimi) ★★★★★		19:30~20:30 ストレッチヨガ (yukari) ★★	CHANGE 19:45~20:30 ファットバーン45 (Aimi) ★★★★★		19:30~20:30 パワーヨガ (Chieko) ★★★★★							
21:00	21:00~22:00 ホットピラティス (みと) ★★		21:00~22:00 陰ヨガ (AKI) ★★		21:00~22:00 フローヨガ (yukari) ★★★			21:00~22:00 メディテーションフロー (Yuriko) ★★		CHANGE 21:00~22:00 ベーシックヨガ (Emi) ★★					
22:00															

- メインスタジオレッスン定員23名、暗闇スタジオレッスン定員10名の予約券制となります。入室は順不同でお願い致します。
- レッスン開始後の入室はご遠慮いただいております。●レッスン参加の際は、500ml以上の水分をお持ちください。
- レッスン30分前に予約券を発行開始、15分前に入室可能です。●すべてのクラスのレッスンに自由に参加できます。
- プログラムは急遽変更となる場合がございます。ご了承ください。

NEW 新しいレッスン
 CHANGE 前月から変更(時間・スタジオ・インストラクター等)があるレッスン
 ¥ 有料プログラム
 ■ 初心者
 ★★ 初級
 ★★★ 中級
 ★★★★ 中級~上級
 ★★★★★ チャレンジクラス