

時間	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 朝の整えるヨガ ★★ kazu	7:30OPEN! チケット発券開始!										
9:00														
9:30~10:30	9:30~10:30 ハタヨガ ★★★ kanako		9:30~10:30 朝活目覚めの ピラティス ★★ Lisa	9:45~10:45 【第1・3・5】 コンディショニングヨガ 【第2・4】 柔軟性アップヨガ ★★ kazu	9:30~10:30 アクティブシェイプヨガ ★★★ YUKI ※5日Hana		9:30~10:30 ハタヨガ・体幹作り ★★ 裕加		CHANGE 9:30~10:30 SHIN-美 ★★★ MIE ※7日 全身調整ヨガ ★★★ MAMI	21日限定 国際ヨガDAY リンパ リフレッシュヨガ ★★ MIE	9:30~10:30 【第1・3・5】 kazu ベーシックハタヨガ 【第2・4】 SEILA ボディメイクヨガ ★★	9:45~10:30 OXIGENO® 45 ★★★ KANA	9:30~10:30 アロマ リラクソヨガ ★★ EMI	
10:00														
11:00	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		プラネタリアム JOYFITSTYLE 11:00~12:00 【第1・3・5】SHIN-美 【第2・4】至福の睡眠ヨガ ★ YUKI	5日限定 Sun Salutation Practice ★★ Hana	11:00~12:00 アロマヨガニドラ ★★ 裕加		11:00~12:00 リラクソヨガ ★★ Chieko	7日休講 11:15~12:00 【第1・3・5週】 ダイエットに最適! 暗闇HIIT 【第2・4週】 Core Functional Yoga ★★★ MIE	11:00~12:00 美活性ピラティス ★★★ KANA		11:00~12:00 【第1・3・5】自重コアレ 【第2・4】全身引き締めヨガ ★★★ EMI	
12:00														
12:30~13:30	12:30~13:30 首肩スッキリヨガ ★★ 夏奈		12:30~13:30 【第1・3・5】美姿勢を実感 ボールストレッチ 【第2・4】美しい骨盤 ★ MIE		12:30~13:30 からだ調整ヨガ ★★★ 坂東	12:45~13:45 フローピラティス グループリフォーマー みと ※詳細は別紙をご確認ください。	12:30~13:30 美活性背中ヨガ ★★★ KANA		12:30~13:30 アロマヨガ60 ★★★ Chieko	7日休講 12:45~13:30 ホールで遊ぶヨガ ★★ Yuriko	12:30~13:30 女性のためのボールで 骨盤ヨガ ★★ YUKI	1日限定 ★★Hana 整えるヨガ 29日限定 ★★みと 月礼拝フローヨガ	12:30~13:30 【第1・3・5】★★★ KANA 美活性背中ヨガ 【第2・4】★★ kazu ディープリラクゼーション	12:45~13:30 【第1・3・5】★★★ Yuriko リリース&ストレッチヨガ 【第2・4】★★★ MAMI BODY BALANCE
13:00														
14:00	14:00~15:00 猫背&ネック リリースヨガ ★ KANA	17日限定 至福の睡眠ヨガ ★ YUKI	14:00~15:00 かんたんサーキット ★★★ MIE		14:00~15:00 ホールで遊ぶヨガ ★★ MIE	14:15~15:15 フローピラティス グループリフォーマー みと ※詳細は別紙をご確認ください。	14:15~15:00 リンパケア× ひとつのアーサナを 深めるヨガ ★★★ Furuta	20日限定 身体スッキリヨガ ★★ MAMI	14:15~15:00 整えるヨガ ★★★ Hana		14:00~15:00 体ほぐしヨガ ★ AKI		14:00~15:00 メディテーションフロー★ 【第1・3・5】 KANA 【第2・4】 Yuriko	
15:00														
15:30~16:30	15:30~16:30 【第1・3・5】 美活性ピラティスベーシック 【第2・4】 ラテンダンスde骨盤調整 ★★★ KANA	17日限定 月礼拝フローヨガ ★★ YUKI	15:30~16:30 【第1・3・5】 アクティブシェイプヨガ ★★★ Hana 【第2・4】 SHIN-美 ★★★ Furuta		15:30~16:30 デトックス バランスヨガ ★★★ MIE		15:30~16:30 SHIN-美 ★ Furuta	20日限定 至福の睡眠ヨガ ★ MAMI	15:30~16:30 アグニヨガ ★★★ Hana	21日限定 国際ヨガDAY アグニヨガ ★★★ Hana	15:30~16:30 パワー コンディショニングヨガ ★★★ Chieko	※11:30~17:30 スタジオ使用不可	15:15~16:15 脂肪をためこまない 美Bodyサーキット ★★★ 【第1・3・5】MAMI 【第2・4】Yuriko	
16:00														
17:00														
18:00														
18:15~19:15	18:15~19:15 背骨やわらかヨガ ★ Yuriko		18:00~19:00 骨盤調整ヨガ ★ AKI	18:15~19:15 フローピラティス グループリフォーマー みと ※詳細は別紙をご確認ください。	18:00~19:00 猫背&ネック リリースヨガ ★ MAMI	18:15~19:00 Core Functional Yoga ★★★ みと	18:15~19:00 アロマヨガ45 ★★★ Chieko	21日限定 国際ヨガDAY 基礎メンテナンス ヨガ ★ Furuta	18:15~19:00 ヨガボディ ★★★ Furuta	21日限定 国際ヨガDAY ボールストレッチ ★ YUKI	17:00~18:15 アロマヨガ 75 ★★★ Chieko	16:45~17:45 整えるヨガ ★ Hana	18:15~19:15 アロマめぐりヨガ ★ Hana	
19:00														
19:30~20:30	19:45~20:30 美腸デトックスヨガ ★★ Yuriko		19:30~20:30 脂肪をためこまない 美Bodyサーキット ★★★ Yuriko	19:45~20:45 フローピラティス グループリフォーマー みと ※詳細は別紙をご確認ください。	19:30~20:30 優しいストレッチと ベーシックヨガ ★★ itsuku	19:45~20:30 ダイエットに最適! 暗闇HIIT ★★★ MAMI	19:30~20:30 パワー コンディショニングヨガ ★★★ Chieko	19:45~20:30 開脚のための ボールストレッチ ★★ Hana	19:30~20:30 基礎メンテナンス ヨガ ★ Furuta	14・21日限定 20:00~21:00 フローピラティス グループリフォーマー みと ※詳細は別紙をご確認ください。	18:45~19:45 美Bodyフローヨガ ★★★ 有馬渚			
20:00														
21:00	21:00~22:00 全身調整ヨガ ★★★ MAMI		21:00~22:00 背骨やわらかヨガ ★ Yuriko		21:00~22:00 コアデトックスヨガ ★★★ itsuku		21:00~22:00 サンサルテーションプラクティス Sun Salutation Practice ★★ Hana		21:00~22:00 【第1・3・5】 全身リフレッシュヨガ 【第2・4】 癒しのアロマヨガ ★★ EMI					
22:00														
23:00														

オススメ表示

- NEW → 新しいレッスン!
- 📖 → 初心者でも参加しやすいレッスン!
- ¥ → 有料レッスン!

CHANGE → この時間のレッスン内容が変更!

JOYFITSTYLE → JOYFITのオリジナルプログラム!

LES MILLS → レズミルズプログラム!

レッスン強度

- ★ 初心者
- ★★ 初級
- ★★★ 中級
- ★★★★ 中級~上級
- ★★★★★ チャレンジクラス

※メインスタジオ定員35名、暗闇スタジオ定員10名の予約制となります。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・ヨガマットをお持ちください。  
 ※レッスン30分前~5分前に予約券を発券ください。※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。

レッスンプログラム  
予約サイト QRコード



<b>ヨガ</b>	
<b>SHIN癒</b>	<b>強度：★</b>
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。	
<b>アロマめぐりヨガ</b>	<b>強度：★</b>
カラダの不調の改善が期待できる「リンパマッサージ」に「経絡(けいらく)」(ツボ押しなど)の処方を加えた経絡リンパマッサージが最適です。	
<b>至福の睡眠ヨガ</b>	<b>強度：★</b>
安眠のための身体を緩めるクラス。じっくり柔軟性を高めながら心身を整えていきます。	
<b>背骨やわらかヨガ</b>	<b>強度：★</b>
背骨を様々な方向に動かすことで、背骨をやわらかくなり機能を向上させるクラス。	
<b>猫背&amp;ネックリリースヨガ</b>	<b>強度：★</b>
姿勢の崩れから様々なコリに悩んでいる方へ、ストレッチ&リリースで固まった筋肉をほぐして使うクラスです。	
<b>基礎メンテナンスヨガ</b>	<b>強度：★</b>
筋膜リリース+呼吸を深める1時間。ご自身のベースをメンテナンスしましょう！	
<b>癒しのアロマヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
アロマの香りの中で一つ一つのポーズを少し長めにとり呼吸に集中してゆったりとした時間を作っていきます。	

<b>リンパケア×ひとつのアーサナを深めるヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
リンパケアもレッスン内で行いアーサナの効果効能を巡らせます。このポーズを深めたい！などあればお気軽にリクエストお待ちしております！	

<b>整えるヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
忙しい毎日でストレスや生活習慣の乱れはありますか？背骨を動かして自律神経を整えていきましょう。ブロックを使いヨガを行います。	

<b>朝の整えるヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
朝の硬い身体をブロックを使い丁寧にほぐし整えます。	

<b>柔軟性アップヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
身体の柔軟性を高めていく動きをたくさん取り入れて気持ちを深めていくクラスです。	

<b>呼吸deリラックス</b>	<b>強度：★★</b>
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。	

<b>姿勢メンテナンスヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
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メンテナンスしていきます。	

<b>骨盤調整ヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
股関節周りを動かし骨盤の歪みや姿勢改善に繋げて美しい身体作りをしています。	

<b>アロマコンディショニング</b>	<b>強度：★★</b>
不調やお悩みも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。アロマオイルでリラクセスした環境下、脳神経と呼吸器系にもアプローチ！	

<b>アロマリラックスヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
鎮静効果の高い香りや深い呼吸で心と身体をほぐしていくクラスです。	

<b>体ほぐしヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
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ぐしていくクラスです。	

<b>リラックスヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
緊張と弛緩を繰り返し、心身共に深いリラックスをもたらすヨガクラスです。	

<b>全身リフレッシュヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
身体のコリを取るように、基本的なヨガのポーズをとり、ストレスの低減を目指します。	

<b>優しいストレッチとベーシックヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
身体を少しずつほぐしストレッチと基本的なポーズを中心にいきます。	

<b>ベーシックハタヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
基本のヨガの動きを「体の使い方を意識しながら」ポーズの完成形を目指していきます。ヨガになれている方もそうでない方もぜひご参加ください。	

<b>美腸デトックスヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
腸の動きを高めるねじりのポーズを中心に体を動かしていくクラスです。	

<b>アロマヨガニドラ</b>	<b>強度：★★</b>
季節に合わせたアロマの中でゆったりとしたストレッチの後20分ほど仰向けでくつろぎの時間を過ごします。「ニドラ」は眠りという意味。日頃のストレスになる考え癖や思考から一旦離れ、気持ちをゆるめることでスッキリした気分へと繋げていきます。	

<b>肩首スッキリヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
特に凝りやすい首、肩を中心に基本的なヨガのポーズで全身を満遍なくほぐします。	

<b>ハタヨガ・体幹作り</b>	<b>強度：★★</b>
体幹が良いとバランス感覚にも優れ、自然と難しいヨガのポーズの助けにもなります。呼吸と合わせるハタヨガに体幹ワークをプラスしたクラスです。	

<b>メディテーションフロア</b>	<b>強度：★★</b>
身体の中にあるといわれる72,000本のエネルギーの源流を深い呼吸を行うことでスムーズにし、気持ちの良いフロアで全身にエネルギーを届けていきます。	

<b>女性のためのポールで骨盤ヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
ストレッチポールを使って体を整え、月礼拝の動きを取り入れながら、骨盤周りを調整していくクラスです。	

<b>ボディメイクヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
女性らしいしなやかな身体を作るために必要な柔軟性と筋力を強化してメリハリのあるボディラインへと導きます。	

<b>Sun Salutation Practice～サンサルテーションプラクティス～</b>	<b>強度：★★</b>
太陽礼拝を練習していくレッスン。マットを押す、股関節の使い方の練習をしてから太陽礼拝へとはいっていきます。太陽礼拝が苦手な方、初めて行う方におすすめです。	

<b>コンディショニングヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
ポールやテニスボールで身体をほぐし、のばしてコアを意識したポーズで身体を整えます。	

<b>アグニヨガ</b>	<b>強度：★★★</b>
アグニ=火 たくさん動き、体の内側から熱を作り脂肪燃焼を目指しましょう。	

<b>コアデトックスヨガ</b>	<b>強度：★★★</b>
デトックス効果の高いポーズを中心にチャレンジポーズにも挑戦していきます。強度が高いクラスが苦手な方でもわかりやすくヨガができたなたでも参加できます。	

<b>全身調整ヨガ</b>	<b>強度：★★★</b>
前屈・後屈・側屈・ねじり・座りのポーズ・立ち膝のポーズ・立ちポーズと様々な種類のポーズを滞りなく取り入れ全身を調整していきます。	

<b>美活性背中ヨガ</b>	<b>強度：★★★</b>
疲れや緊張を感じやすい体の背面にヨガの動きでアプローチ。強くしなやかな背中を作ります。	

<b>SHIN-美</b>	<b>強度：★★★</b>
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し、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。	

<b>デトックスバランスヨガ</b>	<b>強度：★★★</b>
ふくらはぎや内ももなどの普段意識しづらい筋肉を使ってしっかりと動いていきます。バランスポーズにもチャレンジ！	

<b>全身引き締めヨガ</b>	<b>強度：★★★</b>
ダイナミックに身体を動かし深層部分の筋肉を使っていきます。身体が引き締まるほかに基礎代謝も上げていきます。	

<b>アクティブシェイプヨガ</b>	<b>強度：★★★</b>
全身を使ってアクティブに動いていきます。呼吸と動きを連動させ、流れるようにヨガを行っていきます！	

<b>ハタヨガ</b>	<b>強度：★★★</b>
基本ポーズを取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。	

<b>美Bodyフローヨガ</b>	<b>強度：★★★</b>
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。	

<b>からだ調整ヨガ</b>	<b>強度：★★★</b>
筋肉や関節などを正しく動かす機能改善を目的としたヨガのクラス。自分のベースで健康なカラダや美しいボディラインを目指しましょう♪	

<b>自重コアトレ</b>	<b>強度：★★★</b>
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していくクラスです。	

<b>Core Functional Yoga</b>	<b>強度：★★★</b>
ゆっくりとした動きの中で自分の身体と向き合い、気づきを高めていくクラスです。	

<b>ヨガボディ</b>	<b>強度：★★★</b>
解剖学観点からその日のみなさんの身体に合わせてポーズを取っていきます。生まれ持った身体づくりを理解し使い方の気づきを深めていきましょう！	

<b>アロマヨガ45～75</b>	<b>強度：★★★★～★★★★</b>
アロマの効果を取り入れて、嗅覚・脳へと心地よい刺激をあてるヨガクラスです。	

<b>パワーコンディショニングヨガ</b>	<b>強度：★★★★★</b>
筋力やパワーを向上させつつ柔軟性や全身持久力を高め、自分自身のコンディションをより良い状況に整えていくことを目的としたクラスです。	

<b>ピラティス</b>	<b>強度：★★</b>
美活性ピラティスベーシック	<b>強度：★★</b>

<b>コアとのつながりにより、意識的に体をコントロールし活性化を促します。インナーユニットの感覚をつかみ効率的にトレーニングをしていきます。</b>	
--	--

<b>朝活目覚めのピラティス</b>	<b>強度：★★</b>
ストレッチ&ピラティスでおもだるい身体をスッキリ！身体の軸を整えて代謝を上げることで、1日を活動的なマインドで過ごすことができます。	

<b>美活性ピラティス</b>	<b>強度：★★★</b>
コアとのつながりにより、意識的に身体をコントロールすることで活性化を促し、女性らしい張りのあるスタイルを目指していくクラスです。	

<b>調整系</b>	
<b>美姿勢を実感！ポールストレッチ</b>	<b>強度：★</b>

<b>美しい骨盤</b>	<b>強度：★</b>
フレックスクッション*を使い、骨盤を正常な状態に戻し、肩凝り腰痛を予防していくクラスです。	

<b>開脚のためのポールストレッチ</b>	<b>強度：★★</b>
ポールで筋膜をほぐしながら開脚を目指すレッスン。筋膜をゆるめることで脚もスッキリとするので脚がおもだるい方にもおすすめ。	

<b>リリース&amp;ストレッチヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
筋膜リリースで筋肉の張りを軽減し、ヨガのポーズに役立てていきましょう。	

<b>ホイールで遊ぶヨガ</b>	<b>強度：★★</b>
ホイールとカラダを一体化させるように扱い、ホイールと仲良くなりましょう！	

<b>ディープリラクゼーション</b>	<b>強度：★★</b>
ゆったりとした呼吸と一つ一つのポーズを丁寧に深めていくクラスです。	

<b>ラテンダンスde骨盤調整</b>	<b>強度：★★</b>
ラテンダンスのステップで本来の骨盤の動きを取り戻し、楽しく美しいプロポーションを目指すクラスです。初心者の方も大歓迎！	

<b>OXIGENO®</b>	<b>強度：★★★★</b>
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体を調整していくクラスです。	

<b>BODY BALANCE</b>	<b>強度：★★★★</b>
ヨガ・ピラティス・太極拳の動きを最新の音楽に合わせて動くクラスです。心を癒しながらも身体のコアを強化していきます。	

<b>トレーニング系</b>	
<b>ダイエットに最適！暗闇HIIT</b>	<b>強度：★★★★</b>

<b>かんたんサーキット</b>	<b>強度：★★★★</b>
かんたんなステップと筋力トレーニングで身体を動かし楽しく脂肪燃焼をしています。	

<b>脂肪のためこまない美Bodyサーキット</b>	<b>強度：★★★★</b>
有酸素運動と筋力トレーニングを音楽に合わせて交互に行い、最短で脂肪燃焼、筋力アップを目指します。	

<b>JOYFITYOGA用賀</b>	
東京都世田谷区用賀4丁目3-1ファースト用賀ビル3F	

TEL:03-6447-9083	
営業時間：平日9:00～22:30 土日祝9:00～20:30 休館日毎月15日	

	
---	--

# 2024.06 Lesson Program

## JOYFITYOGA用賀 レッスンプログラム

# 6/15(土)

# PARK YOGA

## 9:30～10:30



in砧公園

※詳細は別紙をご確認ください



## ＼ 栄養イベント ＼

# 6/26(水)

# 18:00～19:00



簡単レシピ集プレゼント