

	5/3 金 曜日		5/4 土 曜日		5/5 日 曜日		5/6 月 曜日		5/10 金 曜日		5/11 土 曜日		5/12 日 曜日	
	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									5/10(金) ※社内研修のため16:45～17:30のクラスが最終レッスンです。					
9:00														
10:00	9:30～10:30 デトックス バランスヨガ ★★★ MIE		9:30～10:30 美姿勢ヨガ& ピラティス ★★ sae	9:45～10:30 OXIGENO® 45 ★★★ KANA	9:30～10:30 アロマ リラククスヨガ ★★★ EMI		9:30～10:30 ハタヨガ ★★★ kanako		9:30～10:30 チャクラヒーリング ヨガ ★★★ MIE					
11:00	11:00～12:00 リラククスヨガ ★★★ Chieko	11:15～12:00 ダイエットに最適! 暗闇HIIT ★★★ MIE	11:00～12:00 ラテンダンスde 骨盤調整 ★★★ KANA		11:00～12:00 自重コアトレ ★★★ EMI		11:00～12:00 呼吸deリラククス ★★★ YOKO	11:15～12:15 アロマ コンディショニング ★★★ 有馬渚	11:00～12:00 リラククスヨガ ★★★ Chieko	11:15～12:00 Core Functional Yoga ★★★ MIE				
12:00														
13:00	12:30～13:30 アロマヨガ60 ★★★ Chieko	12:45～13:30 ホイールで遊ぶヨガ ★★★ Yuriko	12:30～13:30 ポールストレッチ ★ YUKI		12:30～13:30 美活性背中ヨガ ★★★ KANA	12:45～13:30 リリース& ストレッチヨガ ★★★ Yuriko	12:30～13:30 首肩スッキリヨガ ★★★ 夏奈		12:30～13:30 アロマヨガ60 ★★★ Chieko	12:45～13:30 ホイールで遊ぶヨガ ★★★ Yuriko				
14:00	14:00～15:00 整えるヨガ ★★★ Hana		14:00～15:00 体ほぐしヨガ ★★★ AKI		14:00～14:45 メディテーションフロー ★★★ KANA		14:00～15:00 全身調整ヨガ ★★★ MAMI		14:00～15:00 全身リフレッシュヨガ ★★★ EMI					
15:00														
16:00	15:30～16:30 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		15:15～16:15 脂肪をためこまない 美Bodyサーキット ★★★★★ MAMI		15:30～16:45 タンパク質×ビタミンで 代謝UP! 第二弾 代謝を上げる ストレッチヨガ ★★★ MAMI		15:30～16:15 SHIN-美 45 ★★★ YUKI					
17:00	17:00～18:00 ヨガボディ ★★★ Furuta		17:00～18:15 アロマヨガ 75 ★★★★★ Chieko		16:45～17:45 整えるヨガ ★★★ Hana		17:15～18:00 メディテーションフロー ★★★ Yuriko		16:45～17:30 至福の睡眠ヨガ ★ YUKI					
18:00														
19:00	18:30～19:30 心身ゆるめるヨガ ★★★ EMI	18:30～19:15 ポールストレッチ ★ YUKI	18:45～19:45 美Bodyフローヨガ ★★★★★ 有馬渚		18:15～19:15 アロマめぐりヨガ ★ Hana		18:30～19:30 美腸デトックスヨガ ★★★ Yuriko		18:00閉館 18:00までに退館をお願いいたします。					
20:00	20:30閉館 20:30までに退館をお願いいたします。													
21:00														
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名の予約枠となります。入室は順不同をお願い致します。
 ※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

