

Main schedule grid with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (8:00, 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00). Each cell contains lesson details like instructor names, class types, and special notes.

オススメ表示 (Recommended Display) section with icons for NEW, beginner-friendly, and paid lessons.

CHANGE, JOYFITSTYLE, LESMILLS sections explaining content changes and program types.

レッスン強度 (Lesson Intensity) section with star ratings from ★ (beginner) to ★★★★★ (challenge).

※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分前に予約券を発売ください。
※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 section with a QR code.

ヨガ

SHiN癒	強度：★
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。	
めぐりヨガ	強度：★
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。	
至福の睡眠ヨガ	強度：★
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。	
背骨やわらかヨガ	強度：★
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。	
猫背&ネックリリースヨガ	強度：★
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。	
基礎メンテナンスヨガ	強度：★
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！	
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、腸の蠕動運動はより低下すると言われています。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、腸を整えていきましょう	
癒しのアロマヨガ	強度：★★
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。	
優美ヨガ	強度：★★
リンパケアを取り入れながらしなやかな心と身体へ整えるクラス	
整えるヨガ	強度：★★
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。	
朝の整えるヨガ	強度：★★
朝の硬い身体をブロックを使い丁寧にほぐし整えます。	
柔軟性アップヨガ	強度：★★
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。	
呼吸deリラックス	強度：★★
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。	
姿勢メンテナンスヨガ	強度：★★
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。	
骨盤調整ヨガ	強度：★★
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。	
アロマコンディショニング	強度：★★
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ックスした環境下、脳神経と呼吸器系にもアプローチ！	
アロマリラックスヨガ	強度：★★
鎮静効果の高い香りと深い呼吸で心と身体をほぐしていくクラスです。	
体ほぐしヨガ	強度：★★
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。	
リラックスヨガ	強度：★★
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。	
全身リフレッシュヨガ	強度：★★
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。	
優しいストレッチとベーシックヨガ	強度：★★
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行います。	
ベーシックハタヨガ	強度：★★
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。	
アロマヨガニドラ	強度：★★
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分ほど仰向けでつる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。	
肩首スッキリヨガ	強度：★★
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。	
メディテーションフロー	強度：★★
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、気持ちの良いフローで全身にエネルギーを届けしていきます。	
ボディメイクヨガ	強度：★★
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。	
Sun Salutation Practice～サンサルテーションプラクティス～	強度：★★
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。	
コンディショニングヨガ	強度：★★
ボ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。	
腰痛改善ヨガ	強度：★★
腰痛の原因となるのは筋力、柔軟性の低下、姿勢の悪さが挙げられます。腰回りをほぐしながら深い呼吸で全身の筋肉を気持ちよく整えながら腰痛の改善につなげていきましょう。	
ハタヨガ・体幹作り	強度：★★★
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。	
アグニヨガ	強度：★★★
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。	
コアデトックスヨガ	強度：★★★
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どなたでも参加できます。	
美活性背中ヨガ	強度：★★★
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。	

JOYFITYOGA用賀 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：毎月15日

筋美ヨガ	強度：★★★★
基礎代謝を上げ、太りにくい身体をつくってくれる筋トレと深層部の筋肉に動きかけ、ご自身と対話をしていくヨガ。この二つを取り入れたボディメイクのクラスです。ヨガのポーズと筋トレでしなやかに美しいボディライン、美腹を目指しましょう	
全身引き締めヨガ	強度：★★★★
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。	
アクティブシェイプヨガ	強度：★★★★
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しょう！	
ハタヨガ	強度：★★★★
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。	
美Bodyフローヨガ	強度：★★★★
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。	
からだ調整ヨガ	強度：★★★★
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。自分のペ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♪	
自重コアトレ	強度：★★★★
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。	
Core Functional Yoga	強度：★★★★
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。	
SHiN美	強度：★★★★
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	
むくみ改善シェイプアップヨガ	強度：★★★★
股関節まわりを緩め血流を良くし、むくみ改善や代謝をあげていくクラス	
アロマリラックスヨガ75	強度：★★★★
アロマの効果を取り入れながら、ほぐし、伸ばしながら血液循環を良くしリラックスしていくクラス	
アロマヨガ45～60	強度：★★★★～★★★★
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。	
パワーコンディショニングヨガ	強度：★★★★★
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。	
ピラティス	
美活性ピラティスベーシック	強度：★★
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。	
朝活目覚めのピラティス	強度：★★
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。	
基礎ピラティス	強度：★★
初めてピラティスをやる方にお勧めのクラスです。呼吸や身体など丁寧に使い動かし身体に効かせて全身をととのえていきましょう。	
CORE MAT PILATES I	強度：★★★
クラシカルスタイルをベースに流れるようにテンポ良く動いていきます。慢性の腰痛、新陳代謝の低下、筋力の衰え、疲労の改善を期待できます。インナーマッスルを鍛え良い循環を作りましょう。	
調整系	
美姿勢を実感！ポールストレッチ	強度：★
ストレッチポールを使ってほぐし、本来あるべき身体の状態へ整えていくクラスです。	
美しい骨盤	強度：★
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	
ホイールストレッチヨガ	強度：★
補助するための器具「ヨガホイール」を使い、より効果的にヨガやストレッチを行います。ヨガ初心者やデスクワークによる猫背が気になる人におすすめです。	
リリース&ストレッチヨガ	強度：★★
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。	
ホイールで遊ぶヨガ	強度：★★
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！	
ホイールでenjoy ヨガ	強度：★★
ホイールで色々なポーズをとりながら、バランスポーズにチャレンジしてエンジョイ！していくクラス	
ディープリラクゼーション	強度：★★
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。	
OXIGENO®	強度：★★★★
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。	
BODY BALANCE	強度：★★★★
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。	
筋膜リリースヨガ	強度：★★★★
ボールで身体をほぐしてから太陽礼拝を中心にヨガのポーズを取り身体を整えていくクラス	
トレーニング系	
ダイエットに最適！暗闇HIIT	強度：★★★★
短時間で脂肪燃焼！筋力トレーニングと有酸素を交互に行うインターバルトレーニング。ダイエット・ストレス発散に効果的です。	
バンドdeサーキット	強度：★★★★
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きます。	
脂肪をためこまない美Bodyサーキット	強度：★★★★
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、筋力アップに！	



2024.10 Lesson Program

JOYFITYOGA用賀 レッスンプログラム

祝日プログラム

	14日(月)	
	メインスタジオ	暗闇スタジオ
8:00		
9:00		
10:00	<small>定員数： 35 名</small> 9:30～10:30 ハタヨガ ★★★ kanako	
11:00	<small>定員数： 35 名</small> 11:00～12:00 呼吸deリラックス ★★ YOKO	<small>定員数： 10 名</small> 11:15～12:15 アロマ コンディショニング ★★ 有馬渚
12:00		
13:00	<small>定員数： 35 名</small> 12:30～13:30 肩首スッキリヨガ ★★ 夏奈	
14:00		
15:00		
16:00		
17:00	<small>定員数： 20 名</small> 16:30～17:30 サンセット パークヨガ In砧公園	<small>定員数： 20 名</small> 16:30～17:30 サンセット パークヨガ In砧公園
18:00		
19:00		

・要予約
・参加料:550円(税込)
・雨天の場合は
YOGA用賀
メインスタジオにて
レッスン開講

・JOYFIT会員様限定
※会員であれば
男性もOK

詳しくは別紙を
ご確認ください

サンセットパークヨガ
～夕日とともにヨガで癒しを～

10月14日(月・祝)
16:30～17:30

in砧公園
ファミリーパーク

予約フォーム

参加料

550円(税込)

※翌月会費合算

対象

JOYFIT会員様 定員20名

※要予約※男性もOK

予約

10月13日20:00まで

予約フォームから

ご予約をお願いします

定員になり次第受付終了

持ち物

飲み物・タオル・ウエア

※着替える場所はありません

※ヨガマットはプレゼント★

当日お渡しします★