

Special Lesson

EMSでトレーニングヨガ

instructor **みと**

5日(木) 14:45~15:15

26日(木) 13:30~14:00

14:30~15:00



EMSスーツを着てトレーニングとヨガで
短時間で脂肪燃焼しましょう



※暗闇スタジオ ※定員：4名 要予約 ※無料

※ご予約は専用フォームから前日までにお済ませください

※スーツ着用のためレッスン開始の20分前にはお越しく下さい

ストレッチーズ®

instructor **みと**

5日(木) 16:00~16:30

26日(木) 15:45~16:15



ストレッチーズ®という布にくるまれ
新感覚のピラティスで身体を整えましょう

※暗闇スタジオ ※定員：10名 ※無料

※ご予約は1週間前からWEBよりお願いします

特別レッスン

12月15日(日)

JOYFIT YOGA用賀 メインスタジオ

JOYFIT24用賀 男性会員様也大歓迎!

10:00～10:45

プチ太陽礼拝 ★★/Hana

～108回太陽礼拝practice～

11:15～12:00

月礼拝 ★★/みと

～withプラネタリウム～

定員 35名

料金 無料

要予約

12月14日までご予約はQRコードからお願いします

持ち物

動きやすいウェア・タオル・飲み物・ヨガマット

※ヨガマットレンタルの場合は500円(税込)を

翌月会費でお引き落としいたします

男性会員様の更衣室

男性会員様はJOYFIT24用賀の更衣室をお使いください

レッスンに必要なのないお荷物は共用ロッカーに保管をお願いします



s u n s a l t a t i o n



108回
太陽礼拝
JOYFIT YOGA 用賀

2024年12月29日
13:00～15:00

- *instructor : Hana ・ Sayaka ・ MIE ・ YUKI ・ Yuriko
- *レッスン終了後に修了証をお渡しします
- *ゆるホット～ソフトクラスで行います
- *ヨガマット・飲み物・タオルをご持参ください
- *1週間前よりWEBからご予約いただけます

ピラティスリフォーマー グループレッスン



参加費 通常1,850円 税込2,035円

定員 4名 場所 暗闇スタジオ

※1週間前からWEB予約可能 ※滑り止め付き靴下着用必須

※ヨガマット必須

12月初回
1,100円(税込)

2回以降
2,035円(税込)

参加者のお声

今日は不調なし！という日が増えた

リフォーマーで姿勢を見てくれるので
ヨガのポーズが取りやすくなった

リフォーマーをやめると
必要だったことに気づかされた

火曜日 18:15-19:15

19:45-20:45

水曜日 12:45-13:45

14:15-15:15