

Main schedule grid with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (8:00 to 23:00). Each cell contains lesson details like instructor name, class name, and capacity.

12/29(日) 最終営業日は短縮特別営業です 詳しくは表面をご覧ください

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

CHANGE, JOYFITSTYLE, LESMILLS icons and their corresponding descriptions.

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。入室は順不同でお願い致します。

レッスンプログラム予約サイトQRコード (Lesson Program Reservation Site QR Code) with a QR code image.

## ヨガ

<b>SHiN癒</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>強度：★</b>
<b>めぐりヨガ</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>強度：★</b>
<b>至福の睡眠ヨガ</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>強度：★</b>
<b>背骨やわらかヨガ</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>強度：★</b>
<b>基礎メンテナンスヨガ</b> 筋膜リリース+呼吸を深める1時間。ご自身のペースをメンテナンスしましょう！	<b>強度：★</b>
<b>腸活ヨガ</b> 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	<b>強度：★</b>
<b>リンパリフレッシュヨガ</b> リンパの流れを促すツボ押しマッサージなどを行いながら全身を動かしていくクラスです。	<b>強度：★</b>
<b>優しいCore Functional Yoga</b> 自分の体を支える筋力をつけていきます。体を機能的に動かしていきますよ。	<b>強度：★★</b>
<b>癒しのアロマヨガ</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>強度：★★</b>
<b>優美ヨガ</b> 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	<b>強度：★★</b>
<b>整えるヨガ</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>強度：★★</b>
<b>朝の整えるヨガ</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>強度：★★</b>
<b>柔軟性アップヨガ</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>強度：★★</b>
<b>呼吸deリラックス</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>強度：★★</b>
<b>姿勢メンテナンスヨガ</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>強度：★★</b>
<b>骨盤調整ヨガ</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>強度：★★</b>
<b>アロマコンディショニング</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ックスした環境下、脳神経と呼吸器系にもアプローチ！	<b>強度：★★</b>
<b>アロマリラックスヨガ</b> 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。	<b>強度：★★</b>
<b>体ほぐしヨガ</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>強度：★★</b>
<b>リラックスヨガ</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>強度：★★</b>
<b>全身リフレッシュヨガ</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>強度：★★</b>
<b>優しいストレッチとベーシックヨガ</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行います。	<b>強度：★★</b>
<b>ベーシックハタヨガ</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>強度：★★</b>
<b>アロマヨガニドラ</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>強度：★★</b>
<b>肩首スッキリヨガ</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>強度：★★</b>
<b>メディテーションフロー</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、気持ちの良いフローで全身にエネルギーを届けていきます。	<b>強度：★★</b>
<b>ボディメイクヨガ</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>強度：★★</b>
<b>コンディショニングヨガ</b> ボールやテニスボールで身体をほぐし、のびてコアを意識したポーズで身体を整えます。	<b>強度：★★</b>
<b>腰痛改善ヨガ</b> 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。	<b>強度：★★</b>
<b>アロマ月礼拝フローヨガ</b> アロマの香りで癒され、月礼拝で身体を整えましょう。自律神経を整えるクラスです。	<b>強度：★★</b>
<b>ハタヨガ・体幹作り</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>強度：★★★</b>
<b>コアデトックスヨガ</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てくださった方も参加できます。	<b>強度：★★★</b>
<b>チャクラヒーリングヨガ</b> エネルギーラインである背骨、チャクラにフォーカスをあてたクラス。アクティブなコアと柔軟な背骨を手に入れエネルギーに満ち溢れた心と身体を手に入れましょう。	<b>強度：★★★</b>
<b>筋美ヨガ</b> 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力に働きかけ、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で美しいボディライン、 美腹を目指しましょう	<b>強度：★★★</b>

<b>全身引き締めヨガ</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>強度：★★★</b>
<b>アクティブシェイプヨガ</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しょう！	<b>強度：★★★</b>
<b>ハタヨガ</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>強度：★★★</b>
<b>美Bodyフローヨガ</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>強度：★★★</b>
<b>からだ調整ヨガ</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♪	<b>強度：★★★</b>
<b>自重コアトレ</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>強度：★★★</b>
<b>Core Functional Yoga</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>強度：★★★</b>
<b>SHiN美</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>強度：★★★</b>
<b>冷えむくみ改善シェイプアップヨガ</b> 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	<b>強度：★★★</b>
<b>デトックスバランスヨガ</b> ふくらはぎや内ももなど普段意識しづらい筋肉を使ってしっかり動いていきます。バランスポーズにもチャレンジ！	<b>強度：★★★</b>
<b>アロマリラックスヨガ75</b> アロマの効果を取り入れ、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	<b>強度：★★★</b>
<b>アロマヨガ45～60</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たえるヨガクラスです。	<b>強度：★★★～★★★★</b>
<b>パワーコンディショニングヨガ</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>強度：★★★★★</b>
<b>ピラティス</b> 美活性ピラティスペーシック	<b>強度：★★</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>朝活目覚めのピラティス</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>強度：★★</b>
<b>基礎ピラティス</b> 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。	<b>強度：★★</b>
<b>CORE MAT PILATES I</b> クラシカルスタイルをベースに流れるようにテンゴ良く動いていきます。慢性的腰痛、新陳代謝の低下、筋力の衰え、疲労の改善を期待できます。	<b>強度：★★★</b>
<b>調整系</b> 美姿勢を実感！ポールストレッチ	<b>強度：★</b>
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。	
<b>全身すっきりポールストレッチ</b> ストレッチポールを使って全身をほぐし、シャワーサナの時間を味わうクラスです	<b>強度：★</b>
<b>美しい骨盤</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	<b>強度：★</b>
<b>ホイールストレッチヨガ</b> 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。	<b>強度：★★</b>
<b>女性のためのポールで骨盤ヨガ</b> ポールを使って身体を整え、股関節周りを大きく動かし血流や代謝を上げていくクラスです。	<b>強度：★★</b>
<b>リリース&amp;ストレッチヨガ</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>強度：★★</b>
<b>ホイールで遊ぶヨガ</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>強度：★★</b>
<b>ホイールでenjoy ヨガ</b> 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	<b>強度：★★</b>
<b>ディープリラゼーション</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>強度：★★</b>
<b>BODY BALANCE</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。	<b>強度：★★★</b>
<b>筋膜リリースヨガ</b> ポ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	<b>強度：★★★</b>
<b>OXIGENO®</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>強度：★★★</b>
<b>トレーニング系</b> ダイエットに最適！暗闇HIIT	<b>強度：★★★</b>
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。	
<b>バンドdeサーキット</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きます。	<b>強度：★★★</b>
<b>バレエエクササイズ</b> かんたんなバレエの動きで、音楽に合わせて楽しく動きましょう！	<b>強度：★★★</b>
<b>脂肪をためこまない美Bodyサーキット</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、筋力アップに！	<b>強度：★★★★</b>

		29日(日)	
	<b>メインスタジオ</b>	<b>暗闇スタジオ</b>	
<b>8:00</b>			
<b>9:00</b>			
<b>10:00</b>		定員数：35 名	
	9:30～10:30 アロマ リラックスヨガ ★★ EMI		
<b>11:00</b>		定員数：20 名	
	11:00～12:00 ストレッチポールで ほぐしヨガ ★★ EMI		
<b>12:00</b>			
<b>13:00</b>			
	13:00～15:00 Special Last Lesson 108回太陽礼拝  Hana・Sayaka MIE・YUKI・Yuriko		・ゆるホットから ソフトクラスの温度で おこないます  ・休憩を挟みながら おこないます 初めての方でも ご参加いただけます  ・レッスン最後に 修了証を おわたします  ・JOYFITTYOGA用賀 最後のレッスンです 皆様のご参加 お待ちしております
<b>14:00</b>			
<b>15:00</b>			
<b>16:00</b>			
<b>17:00</b>			
	<b>18:00 閉館</b> 24用賀・YOGA用賀 閉館いたします お忘れ物のないようお気を付けてください。		
<b>18:00</b>			

# Special Lesson

## EMSでトレーニングヨガ

5日(木) 14:45～15:15

26日(木) 13:30～14:00

14:30～15:00

## ストレッチーズ®

5日(木) 16:00～16:30

26日(木) 15:45～16:15

## プチ太陽礼拝

15日(日) 10:00～10:45

## 月礼拝

15日(日) 11:15～12:00

※詳しくは別紙をご確認ください

### JOYFITTYOGA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

