PROGRAM

強度 らく☆ ▸▸▸▸▸ きつい★★★★★

※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。

ヨガプログラム
【リラックス効果や柔軟性の向上が期待できます】

ヨガ
強度：★☆
アーサナ（ポーズ）で【姿勢】を、呼吸法で自律神経を調整することで【精神】を、そして瞑想で【脳】を整えるプログラムです。

はじめてのヨガ
強度：★
深く気持ちの良い呼吸を意識する事で心身ともに緊張を取る、はじめての方でもご参加しやすいヨガのクラスです。

リラックスヨガ
強度：★
深い呼吸を意識し、リラックス効果の高いアーサナ（ポーズ）を中心に行うヨガのクラスです。

ハタヨガ
強度：★★
アーサナ（ポーズ）と呼吸法に重点を置いたヨガの流派で、ポーズをとりながら正しい呼吸法を行うことで心をリラックスさせ、感情の起伏などを含め精神のバランスを整えていきます。

アロマヨガ
強度：★☆
アロマを焚いたスタジオでヨガのポーズを行っていきます。アロマの香りでリラックスしていきましょう。

経絡エッセンスヨガ
強度：★☆
東洋医学のエッセンスを取り入れ、経絡を刺激し心と身体の気を流すヨガです。

リンパヨガ
強度：★
リンパを流すことでデトックス効果やむくみの改善に効果的です。

ベーシックヨガ
強度：★
呼吸と共に全身を気持ち良く動かしながら、ヨガの基本的なポーズをとっていくクラスです。

肩甲骨ヨガ
強度：★
肩甲骨周りに関与の高いアーサナ（ポーズ）を行う事で、肩こりや腰痛、姿勢の改善などを目指すクラスです。

ダイエットビューティヨガ
強度：★
ダイエット効果の高いヨガのポーズをとり、身体のひきしめを目的としています。

フローヨガ
強度：★
ヨガのポーズを連続しておこなうことで呼吸を深め、体をほぐしていきます。

パワーヨガ
強度：★★★
ダイナミックなポーズや動きをたくさん取り入れた運動量の多いヨガのクラスです。

骨盤ヨガ
強度：★
深い呼吸とともに骨盤を正しい位置へ導いていくクラスです。

カーディオプログラム
【脂肪燃焼効果や心肺持久力の向上が期待できます】

超簡単♪ダイエットエアロ
強度：★
はじめての方でも楽しく・気持ち良く汗をかくことができ、初心者の方でも気軽にご参加いただけるエアロビクスのクラスです。

らくらくエアロ
強度：★☆
エアロビクスの基本的な動作で構成された、初心者の方でも簡単で分かりやすいエアロビクスのクラスです。

ボディステップ
強度：★★★★
ステップ台を使ったエアロビクスのクラスです。ステップ台を使用することでより高い持久力・筋力向上が期待できます。

ボディアタック
強度：★★★★★
シンプルかつハイインパクトなエアロビクス。軽快なテンポの音楽に合わせ、シンプルな動きで高い運動量が得られます。

レズミルズトーン
強度：★★
負荷が少ない有酸素運動と、バンドを使用した筋力トレーニングを行うクラスです。短時間で様々な運動効果が期待できます。

ボディコンバット
強度：★★★★
エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り出す格闘技エクササイズのクラスです。ストレス発散や瞬発力向上が期待できます。

HIIT
強度：★★★★
短時間での全力運動を短い休憩を挟みながら繰り返し行う事で、心肺持久力向上、脂肪燃焼をはかるプログラムです。

カルチャープログラム
【習い事として各分野を学ぶことができます】

ベリーダンス
強度：★★
トルコなどの中近東やエジプト、その他湾岸諸国で最も盛んに踊られている民族舞踊で、ウエスト周辺のシェイプアップに効果的なダンスのクラスです。

フラダンス
強度：★☆
ハワイの伝統的な歌舞音曲で、リラックス効果同時にシェイプアップ効果が期待できるダンスのクラスです。

ダンスプログラム
【ストレス解消や脂肪燃焼効果が期待できます】

ダンスフィットネス
強度：★★★
様々なダンスジャンルの要素を取り入れたダンスプログラムです。

メガダンス （エレメント）
強度：★★★
HIPHOP・ラテン・ディスコ・ジャズ・ストリップなど世界のあらゆるジャンルをミックスしたプログラムです。

リトモス
強度：★★★
ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトンなどにより構成された、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。

ZUMBA（ズンバ）
強度：★★★
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。

ボディジャム
強度：★★★★
世界の様々な音楽、ダンスジャンル、カルチャー組み合わせたダンスプログラムです。

JAZZ FUNK
強度：★★
リズムに合わせてジャズとヒップポップの基本的な動きを覚えて踊るクラスです。

筋コンディショニングプログラム
【代謝アップや筋持久力向上が期待できます】

コアトレ
強度：★★
体幹部を刺激し、姿勢の改善・綺麗なボディラインを目指すクラスです。

adidas GYM & RUN
強度：★★★
1分で1㎞走った強度と同等の負荷をかけ、走らなくても走れる脚づくりができるプログラムです。

ボディパンプ
強度：★★★
世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるプログラムです。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、身体を引き締めたい方にオススメです。

コンディショニングプログラム
【姿勢改善や日常生活の動きを良くする効果が期待できます】

ポルドブラ
強度：★☆
立位ピラティスとも呼ばれ、バレエを基調とした動きで姿勢改善や柔軟性の向上が期待できるクラスです。

美姿勢ポール＆簡単デトックス
強度：★
ポールを使ったストレッチで身体の歪みを整えるクラスです。腰痛や肩こりの改善が期待できます。

ボディバランス　ＦＸ（フレキシビリティ）
強度：★★★
太極拳やヨガの動きやストレッチを通して関節可動域を広げ可動性を高め柔軟性を向上させることを目的としたクラスです。

ボディバランス　ＳＴ（ストレングス）
強度：★★★
ヨガやピラティスをベースにした動きを通して筋持久力や安定性の向上を目的としたクラスです。

ボディバランス
強度：★★★
伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチ、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行なうエクササイズです。

トータルボディコンディショニング
強度：★
カラダの調子を整えるストレッチと筋トレを組み合わせ、1日の運動をバランスよく完結できるクラスです。

やさしいピラティス
強度：★
コアを使うピラティスの動きにより身体を軸から調整していくクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。

ピラティス
強度：★★
西洋のヨガとも呼ばれ、体幹やインナーマッスルを鍛えて全身のバランス整えるクラスです。

セルフコンディショニング
強度：★
身体が硬い方や疲れやすい方におすすめ!!
ご自身の身体と向き合い、改善を目指すクラスです。

ストレッチエクササイズ
強度：★☆
ヨガ、ピラティスの要素を取り入れ、体の奥深くにある筋肉から全身をくまなく伸ばし、調整していきます。

骨盤DANCEダイエット
強度：★☆
骨盤の調整をDANCEエクササイズで行うプログラムです。「骨盤からきれいに」をテーマに骨盤美人を目指しましょう。

骨盤ストレッチ
強度：★☆
骨盤まわりの筋肉を中心にゆるめていくクラスです。ゆがみの解消、腰痛改善が期待できます。

筋膜リリース
強度：★
ストレッチポールを用いて筋肉に圧をかけながら動かす事により筋肉のコリや張りをほぐし身体コンディションを整えるプログラムです。

からだほぐしストレッチ
強度：★
ポールを用いて身体をほぐし伸ばすことで、柔軟性向上・疲労回復に効果的なプログラムです。

LINE **JOY FIT 深谷 公式 LINE**
LINE の「友だち追加」から「ID 検索」または「QR コード」で登録してね♪
ID mfx8377m
公式ホームページ www.joyfit.jp ジョイフィット 検索

グループ施設のご案内

カゴハラは ゴルフパートナー併設
Kagohara GOLF CLUB

カゴハラゴルフクラブ
住所：熊谷市三ヶ尻3652
TEL：048-532-2852

江南ゴルフクラブ
住所：熊谷市須賀広645-4
TEL：048-536-3655

全天候型インドア スポーツ施設
FUKAYA SPORTS VILLAGE
FUKAYA FUTSAL VILLAGE / FUKAYA CLIMBING VILLAGE / FUKAYA TENNIS VILLAGE
住所：深谷市上柴町東3-13-16
TEL：048-578-6625

JOY FIT 熊谷
住所：埼玉県熊谷市箱田6-107-1
TEL：048-577-6030

コメダ珈琲店
熊谷店　住所：埼玉県熊谷市中央1-326　TEL：048-501-6540
深谷店　住所：埼玉県熊谷市新堀新田616-1　TEL：048-577-5400

Kagohara GOLF CLUB
カゴハラ ゴルフ グループ

STUDIO PROGRAM
2021.10・11・12

NEWプログラム

正田インストラクター

HIIT

心肺持久力向上や脂肪燃焼に効果的なプログラムです。私と一緒に理想な身体を手に入れましょう!!皆様のご参加心よりお待ちいたしております!

プログラム日時
日曜　18:15～19:00

お友達紹介キャンペーン
誘ってオトク 誘われてオトク

ご紹介者特典
お友達を1名ご紹介いただくたびに
月会費1ヶ月 50%OFF
紹介するほどお得!

ご入会者特典
月会費1ヶ月 50%OFF
ご入会者もお得!

ご利用の流れ　チケットGet! ▶ お友達に渡す ▶ お友達がご入会
チケットはフロントにて配布。くわしくはお問合わせ下さい
お友達と一緒にカラダ改革はじめよう!

LINE **JOY FIT 深谷 公式 LINE**
LINE の「友だち追加」から「ID 検索」または「QR コード」で登録してね♪
ID mfx8377m
お役立ち情報随時発信
緊急時のご連絡　営業時間変更　プログラムの代行や休講のお知らせなど

Instagram

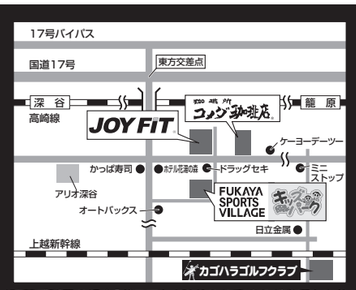
要チェックです

JOYFIT_FUKAYA_2009

https://instagram.com/joyfit_fukaya_2009?r=nametag

JOY FIT 深谷
埼玉県深谷市上柴町東3-12-2
TEL(048)570-5551

年中無休!!
24時間営業!!※
(スタッフ常駐9:00～23:00)



※24時間ご利用の場合『どこでもJOY』のお手続きが必須となります。

2021 10 OCT 11 NOV 12 DEC LESSON PROGRAM

〈ジョイフィット 深谷　10･11･12月レッスンプログラム〉

摘要 ■ で表記したものがホットプログラムです　女性限定 女性限定のプログラムです
初心者向けのレッスン　KIDS 子どもスクール（有料プログラム）です
Ⓐ 道具を使用するクラスです
※道具を使用するクラスは、道具の数に限りがあるため人数を制限させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください

MON（月曜日）

Studio A
- 10:00~10:45 ポルドブラ（柳田）
- 11:15~12:00 ダンスフィットネス（TARA）
- 12:30~13:15 ボディコンバット45（マリコ）
- 13:45~14:30 ボディステップ45（マリコ）Ⓐ
- 女性限定 15:00~16:00 ベリーダンス（Maiko）
- 19:30~20:30 ボディパンプ（後藤）Ⓐ
- 21:00~21:45 ボディコンバット45（後藤）

ホットスタジオ
- 10:00~10:45 ヨガ（船岡）
- 12:15~13:00 ヨガ（福田）
- 14:45~15:30 ハタヨガ（Mai）
- NEW 20:00~20:45 からだほぐしストレッチ（辻本）Ⓐ

TUE（火曜日）

Studio A
- NEW 10:00~10:45 らくらくエアロ（柳田）
- 11:15~12:15 リトモス（AI）
- 12:45~13:00 ボディジャムテック / 13:00~13:30 ボディジャム30（TAKUYA）
- 14:00~14:45 フラダンス（MAMI）
- 15:15~16:00 コアトレ（MIHO）
- KIDS 17:00~18:00 キッズチアダンス（Rapora/CHIHIRO）
- KIDS 18:00~19:00 キッズチアダンス（Rapora/CHIHIRO）
- 20:00~20:45 ボディジャム45（Mai）
- 21:15~22:00 adidas GYM & RUN（嶋田）

ホットスタジオ
- 10:00~10:45 アロマヨガ（古郡）
- 12:15~13:00 ヨガ（船岡）
- 14:30~15:15 経絡エッセンスヨガ（福島）
- 19:00~19:45 パワーヨガ（かず）
- 21:15~22:00 ハタヨガ（Mai）

WED（水曜日）

Studio A
- 10:00~10:15 エレメント / 10:15~10:45 メガダンス（AI）
- 11:15~12:00 骨盤DANCEダイエット（中島）
- 12:30~13:00 ボディパンプ30（TAKUYA）Ⓐ
- 13:30~14:15 レズミルズトーン45（マリコ）Ⓐ
- 14:45~15:30 ボディバランスST45（マリコ）
- KIDS 16:00~17:00 キッズバレエ（高野真由美）
- KIDS 17:00~18:00 キッズバレエ（高野真由美）
- 18:45~19:00 レズミルストーンテック / 19:00~19:30 レズミルズトーン30（辻本）Ⓐ
- 20:00~20:45 ボディアタック45（辻本）
- 21:15~22:00 ダンスフィットネス（TARA）

ホットスタジオ
- 10:00~10:45 美姿勢ポール&簡単デトックス（中島）
- 12:15~13:00 リラックスヨガ（島田）
- 14:45~15:30 ピラティス（古郡）
- 19:00~19:45 ヨガ（かず）
- NEW 21:15~22:00 セルフコンディショニング（嶋田）

THU（木曜日）

Studio A
- 10:00~10:45 らくらくエアロ（ERI）
- 11:15~12:00 ZUMBA（ERI）
- 12:30~13:15 トータルボディコンディショニング（恵里）Ⓐ
- 13:45~14:30 ボディパンプ45（辻本）Ⓐ
- 15:00~15:15 ボディステップテック / 15:15~15:45 ボディステップ30（辻本）Ⓐ
- 19:45~20:30 ボディパンプ45（辻）Ⓐ
- 21:00~22:00 リトモス（KUMI）

ホットスタジオ
- 10:00~10:45 やさしいピラティス（福田）
- 12:15~13:00 ピラティス（古郡）
- 14:45~15:30 アロマヨガ（古郡）
- 19:00~19:45 美姿勢ポール&簡単デトックス（中島）
- 21:15~22:00 ダイエットビューティヨガ（中島）

FRI（金曜日）

Studio A
- 10:00~10:45 ボディバランスST45（マリコ）
- 11:15~12:00 ボディコンバット45（TAKUYA）
- 12:30~13:15 リトモス（AI）
- NEW 13:45~14:00 エレメント / 14:00~14:45 メガダンス45（AI）
- 15:15~16:00 肩甲骨ヨガ（MAMI）
- 18:45~19:00 ボディジャムテック / 19:00~19:30 ボディジャム30（Mai）
- 20:00~20:30 コアトレ（鈴木）
- 21:00~22:00 ボディコンバット（鈴木）

ホットスタジオ
- 10:00~10:45 リラックスヨガ（ERI）
- 12:15~13:00 アロマヨガ（古郡）
- 14:30~15:15 はじめてのヨガ（福島）
- 16:30~17:30 ベーシックヨガ（HITOMI）
- 20:00~20:45 ハタヨガ（Mai）

SAT（土曜日）

Studio A
- 10:00~10:45 adidas GYM & RUN（嶋田）
- 11:15~12:00 セルフコンディショニング（嶋田）
- 12:30~13:15 ボディコンバット45（島田）
- 13:45~14:45 ボディバランス（マリコ）
- KIDS 15:30~16:30 キッズストリートダンス（KAZUKI）
- KIDS 17:30~18:30 キッズJAZZ HIPHOP（もみじ）
- KIDS 18:30~19:30 キッズContemporary（もみじ）
- 20:00~20:45 ボディパンプ45（鈴木）Ⓐ
- 21:15~22:00 ボディバランスFX45（鈴木）

ホットスタジオ
- 10:00~10:45 骨盤ストレッチ（みすたに）
- 14:00~14:45 経絡エッセンスヨガ（福島）
- 16:45~17:45 ダイエットビューティヨガ（中島）
- 20:00~21:00 骨盤ヨガ（HITOMI）

SUN（日曜日）

Studio A
- 10:00~10:45 超簡単♪ダイエットエアロ（中島）
- 11:15~12:00 ストレッチエクササイズ（福田）
- 12:30~13:15 JAZZFUNK（福田）
- 13:45~14:30 ボディパンプ45（辻本）Ⓐ
- 15:00~16:00 ボディアタック（辻本）
- 16:30~17:15 ボディバランスST45（Mai）
- NEW 18:15~19:00 HIIT（正田）
- 19:30~20:30 ボディジャム（Mai）
- 21:00~22:00 ボディコンバット（辻）

ホットスタジオ
- 常温 10:00~10:45 フローヨガ（福田）
- 常温 11:15~12:00 美姿勢ポール&簡単デトックス（中島）
- 15:15~16:00 ハタヨガ（Mai）
- NEW 19:15~19:45 筋膜リリース（正田）

プログラム定員数	Aスタジオ46名　ホットスタジオ14名

レズミルズテック・メガダンスエレメントクラスについて…
クラスで実施する動きのポイントを確認しながら練習するクラスです。初めてプログラムに参加される方、フォームやコンビネーションをより深く習得したい方におすすめです。

スタジオプログラムでは安全のため、右記の事項をお守りください。
- ･安全上の理由によりレッスン開始10分以降のご入室は禁止とさせていただきます。
- ･レッスンご参加の際にはスタジオ入口でレッスン参加台帳へご記入をお願いします。
- ･特別な事情が無い限り途中退室はご遠慮ください。　･やむを得ずインストラクター･プログラムが変更となる場合がございますので予めご了承ください。
- ･レッスン終了後は換気消毒を行う為ご退室頂きますようお願いいたします。
- ･スタジオご入室のタイミングはスタッフ、インストラクターの指示に従ってください。
- ※ホットプログラムのみレッスン開始30前よりフロントカウンターに設置いたします。

STUDIO PROGRAM

JOYFIT®