

ヨガプログラム

【リラククス効果や柔軟性の向上が期待できます】

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ます。アロマの香りでリラックスしていきましょう。	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。
アロマビューティーヨガ 強度: ★ アロマによるリラクゼーション効果を感じ、ヨガのポーズで身体を引き締めを目指すプログラムです。	フローヨガ 強度: ★ ヨガのポーズを連続して行うことで呼吸を深め、身体をほぐしていきます。
陰陽ヨガ 強度: ★★ 古代中国の陰陽五行説をもとに心身を整えるヨガプログラムです。前半はアクティブな「陽」のポーズ、後半は穏やかな「陰」のポーズを行います。	ポールストレッチ&ルーシーダットン 強度: ★ 自己整体を目的とし、高度な柔軟性、バランス、筋力を必要としないやさしいヨガプログラムであるルーシーダットンとポールを使ったストレッチを組み合わせたプログラムです。
コンディショニングヨガ 強度: ★ 全身をストレッチしながら行うヨガです。初心者から経験者までおすすめのプログラムです。	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。
姿勢改善ヨガ 強度: ★ 日常生活で固まった筋肉を刺激し、身体をほぐしていくプログラムです。	リラククスビューティーヨガ 強度: ★ 深い呼吸と動きを連動させて、血流やリンパの流れを良くし、心身のストレス解消、スタイルアップへと繋げていくヨガです。
デトックスフローヨガ 強度: ★★ ポーズと呼吸法で代謝の良い身体を作ります。呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うヨガプログラムです。	リラククスヨガ 強度: ★ 深い呼吸を意識し、リラククス効果の高いアーサナ(ポーズ)を中心に行うヨガのプログラムです。

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】

癒しの安眠リンバストレッチ 強度: ★ ポールやリングを使いながらリンパ流しやストレッチを行い、心身の疲れを取り除くコンディショニングプログラムです。	美姿勢ポール&ヨガストレッチ 強度: ★ ストレッチポールとヨガを組み合わせることで身体をほぐし、姿勢改善を目指すプログラムです。
癒しの姿勢改善ほくしピラティス 強度: ★ ポールによる筋力リリースとストレッチで身体の歪みを整え、ピラティスで姿勢改善を図るコンディショニングプログラムです。癒しの安眠リンバストレッチと併用すると効果的です。	パワーストレッチ 強度: ★★ 筋力を利用して、自身の可動域を広げ、運動に適用する身体を作っていくプログラムです。
カラダリセット 強度: ★ 呼吸改善のエクササイズと全身のストレッチで疲労を軽減させることを目的としたプログラムです。	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を整えるプログラムです。
身体リセットエクササイズ by Original Strength® 強度: ★ 身体にデザインされた本来の動きができることを目指し、年齢や運動能力に関係なく、すべての人が行うことができる調整系プログラムです。	ポールエクササイズ&ストレッチ 強度: ★★ ポールを使った簡単な運動とストレッチを併用し身体を整えるプログラムです。
骨盤ストレッチ 強度: ★ 骨盤まわりの筋肉を中心に緩めていくプログラムです。ゆがみの解消、腰痛改善が期待できます。	ポルトータルコンディショニング 強度: ★★ ポールを使いコアトレーニングやバランストレーニング、ストレッチを行うプログラムです。
コンディショニングエクササイズ 強度: ★ ダイナミックなストレッチと筋トレを組み合わせることで、筋肉の動きを改善し、運動機能向上を目指すプログラムです。	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プログラムです。
コンディショニングストレッチ 強度: ★ 柔軟性向上・けが予防・パフォーマンス向上、これらに不可欠なストレッチの正しい方法を学び、実践するプログラムです。	やさしいピラティス 強度: ★ コアを使わずピラティスの動きにより身体を軸から調整していくプログラムです。初めての方も安心してご参加いただけます。
姿勢改善ストレッチ 強度: ★ 身体の動きや使い方を直し、調整しながら本来のあるべき姿勢に改善していくストレッチプログラムです。	リフレッシュストレッチ 強度: ★ 静的ストレッチ・動的ストレッチ、両方を行うことで機能的に動く身体を目指すプログラムです。
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、身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。	リンパコンディショニング 強度: ★★ リンパの流れを改善しながら筋肉をもとの状態に戻し、骨配列を整え身体の機能改善を目指すプログラムです。
ダイエットウォーキング 強度: ★ ストレッチとシェイプウォーキングをリズムに合わせて行い、初心者でも安心してご参加いただけるプログラムです。	BODYBALANCE 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きストレッチ、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行うプログラムです。
体幹エクササイズ 強度: ★ 体幹・二の腕・下半身を中心にエクササイズを行う、身体を引き締めることに特化したプログラムです。	FX(フレキシビリティ)... ヨガの動きを通して関節可動域を広げ、柔軟性を向上させることを目的としているST(ストレッチ)・・・ヨガやピラティスをベースとした動きを通して筋持久力や安定性の向上を目的としている

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】

アイソレーションインスピレーション 強度: ★★ SALSATION®で使うダンススキルやアイソレーション、音の取り方を学んでいくダンスプログラムです。	Dance Fit 強度: ★★ フィットネスの枠の中でダンスを楽しむ、ダンスが苦手な方でもご参加いただけるプログラムです。
メガダンス 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。	REEJAM 強度: ★★ エアロビクスの基本の動きに1990年代のHIPHOPを組み合わせたダンスフィットネスプログラムです。
リトモス 強度: ★★ ヒップホップ・ラテン・ダンス・サルサ・ジャズ・アラビアン・レグテ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。	SALSATION® 強度: ★★ 様々なダンスとファンクショナルトレーニングを融合したプログラムです。脂肪燃焼、身体を引き締め効果的です。
BODYJAM 強度: ★★ 世界の様々な音楽、ダンスジャンル、カルチャーを組み合わせたダンスプログラムです。	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プログラムです。

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】

フィジカルトレーニング 強度: ★★ ストレッチや筋トレ、様々な運動を行い身体を整えるプログラムです。	LES MILLS CORE 強度: ★★ 体幹とその周辺の筋肉を鍛える、30分短期集中型ワークアウトのプログラムです。
BODYPUMP 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。	

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】

シンプルエアロ 強度: ★ らくらくエアロよりもかんたんで初めての方でもしっかり身体を動かすことができるエアロビクスのプログラムです。	BODYCOMBAT 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返す格闘技エクササイズのプログラムです。ストレス発散や瞬発力向上が期待できます。
超簡単トダイエットエアロ 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参加いただけるエアロビクスのプログラムです。	BODYSTEP 強度: ★★ ステップ台を使ったエアロビクスのプログラムです。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。
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に分かりやすいエアロビクスのプログラムです。	LES MILLS GRIT 強度: ★★ 30分で心肺機能や筋力、運動神経を強化する科学的に証明された激しいプログラムです。
リズムフィットネス 強度: ★ マットの上で簡単なエアロ・キック・パンチなどを行い脂肪燃焼を促すプログラムです。	LES MILLS TONE 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プログラムです。短時間で様々な運動効果が期待できます。

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】

かんたんベリーダンス 強度: ★★ 古代エジプト発祥、お腹の動きが特徴的なダンスプログラムです。服装は動きやすい格好であれば何でもOK!はじめての方でもお気軽に参加いただけます。 ※男性も参加可能です
--

カゴハラはゴルフパートナー併設

Kaguhara 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

グループ施設のご案内

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

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

STUDIO PROGRAM

2024年10月11月12月

NEWインストラクター紹介



関根 インストラクター

BODYBALANCEは誰でも参加できるプログラムです。素敵な音楽に合わせて身体を動かし、皆さんで心地良さを感じましょう!

BODYBALANCE
🕒14:30 ~ 15:30



MASA インストラクター

フローヨガでは、身体をリフレッシュして一日の疲れを取りながらヨガを楽しんでいきましょう♪
リセットエクササイズでは年齢や運動能力に関係なく、すべての人が身体にデザインされた本来の動きが出来ることを目指していきます!

フローヨガ【HOT】
🕒20:00 ~ 20:45

身体リセットエクササイズ by Original Strength®【HOT】
🕒21:00 ~ 21:45

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! 詳しくはスタッフまでお問い合わせください 友達と運動したら2倍楽しい!!

パーソナルトレーニングをはじめよう!!

こんな方におすすめ!

ダイエットしたい | 1人じゃ不安... | 姿勢を改善したい

[30分] 3,300円(税込) | [60分] 6,600円(税込)

あなただけのトレーニングを提供します。詳しくはスタッフまでお問い合わせください

公式 LINE アカウントに登録しよう!

代行や休講情報はもちろん、店舗の最新情報をGET!!

ID mfx8377m

1 「友だち追加」をクリック | 2 QRコードから読み取る | 3 JOY FIT 「追加」をクリック

Instagram

要チェックです

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

JOY FIT 24 LITE 深谷

埼玉県深谷市上柴町東3-12-2

TEL(048)570-5551

公式ホームページ <https://joyfit.jp/fukaya/> | ジョイフィット深谷 | 検索

JOY FIT 24 LITE 深谷

年中無休!!

24時間営業!!※ (スタッフ常駐9:00~23:00)

17号バイパス 国道17号 深谷 高崎線 JOY FIT 24 LITE 深谷

※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。

2024年10・11・12月 STUDIO PROGRAM

〈ジョイフィット24LITE深谷 10・11・12月スタジオプログラム〉

概要 ■ ホットプログラム
 ♡ 初心者向けプログラム
 Ⓐ 道具を使用するプログラム
 ♀ 女性限定プログラム
 ⓀIDS 子どもスクール(有料プログラム)
 ※道具を使用するプログラムは、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

定員について
 ●スタジオA 基本定員60名
 ボディパンプ 43名
 ストレッチボール使用プログラム 20名
 キムニクボール使用プログラム 33名
 ●ホットスタジオ 16名
 ※定員数は変更となる場合がございます
 マット使用プログラム 43名
 チューブ使用プログラム 60名

	MON (月曜日)	TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)	SUN (日曜日)						
	Studio A	ホットスタジオ	Studio A	ホットスタジオ	Studio A	ホットスタジオ	Studio A	ホットスタジオ	Studio A	ホットスタジオ	Studio A	ホットスタジオ	
9:30													
10:00	10:00~10:45 ポルドブラ (柳田)	10:00~11:00 アロマヨガ (古郡)	10:00~10:45 らくらくエアロ (柳田)	10:00~10:45 フローヨガ (RINGO)	10:00~10:45 ダイエットウォーキング (中島)	10:00~10:45 らくらくエアロ (ユジナ)	10:00~10:45 やさしいピラティス (福田)	10:00~10:45 Dance Fit (める)	10:00~11:00 リトモス (AI)	10:00~10:45 骨盤ストレッチ (みすたに)	10:00~11:00 超簡単♪ダイエットエアロ (中島)	10:00~11:00 フローヨガ (福田)	
11:00	11:00~11:30 シンプルエアロ (柳田)		11:00~12:00 ZUMBA (chiyo)	11:00~12:00 コンディショニングヨガ (RINGO)	11:00~11:45 BODYATTACK 45 (小玉)	11:00~11:30 フィジカルトレーニング (ユジナ)	11:00~11:45 パワーストレッチ (みすたに)	11:00~12:00 リトモス (める)	10:30~11:00 コンディショニングストレッチ (恵里)	11:05~11:50 NEW ポールトータル コンディショニング (みすたに)	11:15~12:00 ストレッチ エクササイズ (福田)	11:15~12:15 美姿勢ボール& ヨガストレッチ (中島)	
12:00						11:45~12:30 メガダンス 45 (ユジナ)			11:15~12:00 コンディショニングエクササイズ (恵里)	11:30~12:15 メガダンス 45 (AI)			
13:00	NEW 12:45~13:30 BODYPUMP 45 (鈴木)	13:00~14:00 フローヨガ (船岡)	NEW 13:15~13:30 BODYJAM テック	12:15~13:00 姿勢改善ストレッチ (chiyo)	NEW 12:15~13:00 アインレーション インスピレーション (日野)			13:00~13:45 BODYSTEP 45 (嶋田)		13:35~13:50 LES MILLS GRIT テック			
14:00	NEW 13:45~14:30 BODYCOMBAT 45 (鈴木)		13:30~14:15 BODYJAM 45 (美紅)	13:15~14:15 リラククス ビューティーヨガ (chiyo)	13:15~14:15 SALSATION® (日野)	13:15~14:00 リンパコンディショニング (板倉)		14:00~14:15 LES MILLS TONE テック	13:30~14:30 体幹エクササイズ (Megumi)	13:50~14:20 LES MILLS GRIT 30 (正田)	14:00~15:00 ZUMBA (美紅)	14:15~15:00 ピラティス (古郡)	
15:00	15:00~16:00 かんたんベリーダンス (Maiko)	14:45~15:45 陰陽ヨガ (Mai)	NEW 14:30~15:30 BODYBALANCE (関根)		14:30~15:30 REEJAM (板倉)	NEW 14:45~15:30 ピラティス (古郡)		14:15~15:00 LES MILLS TONE 45 (嶋田)		14:35~15:35 BODYCOMBAT (正田)	14:45~15:30 やさしいピラティス (TSUKASA)	15:15~16:15 SALSATION® (日野)	15:15~16:15 アロマヨガ (古郡)
16:00					ⓀIDS 16:00~17:00 キッズバレエ (高野真由美)					15:45~16:45 ポールストレッチ& ルーシーダットン (TSUKASA)			
17:00					ⓀIDS 17:00~18:00 キッズバレエ (高野真由美)			17:00~18:00 キッズチアダンス (Rapora/KONATSU)	ⓀIDS 16:30~17:30 キッズ HIPHOP (AMI)		16:30~17:30 BODYPUMP (入澤)		
18:00								18:00~19:00 キッズチアダンス (Rapora/KONATSU)	ⓀIDS 17:30~18:30 キッズ JAZZ HIPHOP (もみじ)		17:50~18:35 BODYATTACK 45 (入澤)		
19:00									18:30~19:30 キッズ Contemporary (もみじ)				
20:00	19:30~20:15 パワーストレッチ (みすたに)	NEW 19:45~20:30 BODYCOMBAT 45 (鷗瀧)	19:30~20:30 デトックスフローヨガ (Mai)	NEW 20:00~20:45 BODYJAM 45 (美紅)	20:00~20:45 姿勢改善ヨガ (福田)	19:45~20:30 BODYPUMP 45 (辻)	NEW 20:00~20:45 フローヨガ (MASA)	19:15~20:00 リフレッシュストレッチ (Mai)		19:30~20:15 癒しの安眠リンパストレッチ (HIRO)		NEW 19:30~20:30 アロマビューティーヨガ (中島)	
21:00	20:00~20:45 LES MILLS CORE 45 (嶋田)	NEW 20:30~21:15 ポールトータルコンディショニング (みすたに)	20:45~21:30 BODYATTACK 45 (小玉)	20:45~21:30 ハタヨガ (Mai)		21:00~21:45 リラククスヨガ (福田)	NEW 21:00~21:45 身体リセットエクササイズ by Original Strength® (MASA)	20:15~21:15 フロー&リラククスヨガ (Mai)	20:00~20:45 BODYBALANCE ST45 (鈴木)	20:30~21:15 癒しの姿勢改善ほくピラティス (HIRO)			
22:00	21:15~22:00 BODYSTEP 45 (嶋田)		21:00~22:00 ZUMBA (美紅)			20:50~21:50 BODYCOMBAT (辻)			21:00~22:00 BODYCOMBAT (鈴木)				

レスミルズ テック・メガダンス エレメントについて
 動きのポイントを事前に確認、練習するプログラムです。初めてプログラムに参加される方、フォームやコンピニションをより深く習得したい方におすすすめです。

ホット系プログラム
 医師からの制限がある方はご遠慮ください。・ヨガマットが必要です。・血圧が高めの方や身体に不安のある方は必ずスタッフにご相談ください。・大量の汗が出やすくなります。必ず水分を多めにお持ちください。・途中で気分が悪くなった場合は無理をせず、担当のインストラクター・スタッフにお申し付けください。

スタジオプログラム
 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プログラム開始10分以降のご入室は禁止とさせていただきます。・スタジオご入室のタイミングはインストラクター・スタッフの指示に従ってください。・プログラムご参加の際は整理券をお取りになり、カードリーダーに会員カードをタッチ、またはQRコードを読み取った上ご参加ください。・スタジオご入室後、自身以外の場所確保は禁止といたします。・ホットスタジオで実施する常温プログラムに関しては、ご自身のヨガマットをお持ちください。・特別な事情が無い限り途中退室はご遠慮ください。・途中退室もしくはレスミルズ テック・メガダンス エレメントの終了後に退出される方は整理券をインストラクター、またはスタッフにお渡しください。・マット等、道具使用後は消毒用タオルで拭いてからお戻し下さい。・プログラム終了後は整理券をインストラクターに渡し、速やかにご退室いただきますようお願いいたします。・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。・スタジオプログラムのルールは変更になる場合がございます。