

ジョイフィット深谷ハロウィン特別プログラム詳細

日時	スタジオ	レッスン名	インストラクター	詳細	
10/25 (金)	11:00-12:00	A	リトモス～ハロウィンVer.～	める	あらゆるダンスジャンルで構成された、シンプルでダイナミックなダンスフィットネスプログラムです。一部ハロウィンの音楽で実施します。
	13:00-13:45	A	LES MILLS CORE	嶋田	体幹とその周辺の筋肉を鍛える筋コンディショニングプログラムです。
	13:30-14:30	ホット	ボディメンテナンスヨガ	Megumi	自分で身体を揉みほぐし緩め、柔軟性を高めることで免疫力と自己回復力を身につけるヨガプログラムです。
	19:15-20:00	ホット	キャンドルヒーリングヨガ	Mai	キャンドル(電飾)を灯した落ち着いた空間の中で、心身を癒すポーズや呼吸を行うヨガプログラムです。
10/26 (土)	11:15-12:15	A	メガダンス	AI	HIPHOP・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルをミックスしたダンスプログラムです。60分で実施します。
	14:45-15:30	ホット	ボールPOPピラティス	TSUKASA	ピラティスボールを使い可動域を広げることで、身体を動かすことが苦手な方でもピラティスが好きになれるプログラムです。
	19:30-20:15	ホット	肩・腰らくらくポール&タオルストレッチ	HIRO	ポールとタオルを使い、肩や骨盤周辺のリリースを行い、全身の疲れを取り除くプログラムです。 ※長めのタオルをご持参ください
	20:30-21:15	ホット	癒しの安眠リンパストレッチ	HIRO	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。
10/27 (日)	11:15-12:00	A	リズムストレッチ	福田	アップテンポの曲で身体のパーツを細かく動かしストレッチを行うプログラムです。
	11:15-12:15	ホット	アロマ美姿勢ポールストレッチ	中島	ポールを使って身体の歪みを整え、アロマの香りでリラクゼーション効果を高めるコンディショニングプログラムです。
	14:15-15:00	ホット	キャンドルピラティス	古郡	インナーマッスルを鍛え、全身のバランスを整えながらキャンドル(電飾)を灯してリラックス効果も得ることができるコンディショニングプログラムです。
	15:15-16:15	ホット	キャンドルアロマヨガ	古郡	アロマの香り、そしてキャンドル(電飾)を灯すことで心を落ち着かせるヨガプログラムです。
10/28 (月)	17:50-18:50	A	BODYATTACK	入澤	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのプログラムです。60分で実施します。
	10:00-10:45	A	ポルドブラ+じゃんけん大会	柳田	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。レッスンのはじめにじゃんけん大会を実施します。
	10:00-11:00	ホット	キャンドルアロマヨガ	古郡	アロマの香り、そしてキャンドル(電飾)を灯すことで心を落ち着かせるヨガプログラムです。
	11:00-11:30	A	シンプルエアロ+じゃんけん大会	柳田	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プログラムです。レッスンのはじめにじゃんけん大会を実施します。
	13:00-14:00	ホット	フローヨガ	中島	ヨガのポーズを連続して行うことで呼吸を深め、身体をほぐしていくプログラムです。
	15:00-16:00	A	ハロウィンベリー	Maiko	お腹の動きが特徴的なダンスプログラムです。ハロウィンの音楽で実施します。
10/29 (火)	21:00-22:00	A	LES MILLS TONE テック&45	嶋田	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。
	10:00-10:45	A	らくらくエアロ+じゃんけん大会	柳田	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わかりやすいエアロビクスのプログラムです。レッスンのはじめにじゃんけん大会を実施します。
	11:00-12:00	A	ZUMBA	chiyo・美紅	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。インストラクター2名でのジョイントレッスンです。
	12:25-13:10	ホット	姿勢改善ストレッチ	chiyo	身体の動きや使い方を見直し、身体を本来の姿勢に改善していくストレッチプログラムです。いつもと違う時間で実施します。
	13:15-14:15	A	BODYJAM	美紅	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。
	13:25-14:25	ホット	リラックスビューティーヨガ	chiyo	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プログラムです。いつもと違う時間帯で実施します。
	19:30-20:30	ホット	キャンドルヒーリングヨガ	Mai	キャンドル(電飾)を灯した落ち着いた空間の中で、心身を癒すポーズや呼吸を行うヨガプログラムです。
	19:45-20:30	A	BODYCOMBAT 45	田中	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プログラムです。
10/30 (水)	20:45-21:45	A	BODYATTACK	田中	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのプログラムです。60分で実施します。
	11:00-12:00	A	BODYATTACK	小玉	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのプログラムです。60分で実施します。
	11:00-12:00	ホット	アロマ美姿勢ポールストレッチ	中島	ポールを使って身体の歪みを整え、アロマの香りでリラクゼーション効果を高めるコンディショニングプログラムです。
	14:30-15:30	A	REEJAM ～ハロウィンVer.～	板倉	エアロビクスの基本的な動きに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。一部ハロウィンの音楽で実施します。
10/31 (木)	14:45-15:30	ホット	キャンドルピラティス	古郡	インナーマッスルを鍛え、全身のバランスを整えながら、キャンドル(電飾)を灯してリラックス効果も得ることができるコンディショニングプログラムです。
	11:45-12:45	A	メガダンス	ユジナ	HIPHOP・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルをミックスしたダンスプログラムです。60分で実施します。
	14:00-14:45	ホット	リズムフィットネス ～バックナンバー～	古郡	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。バックナンバーで実施します。
	15:00-16:00	ホット	キャンドルアロマヨガ	古郡	アロマの香り、そしてキャンドル(電飾)を灯すことで心を落ち着かせるヨガプログラムです。
		ホット	ハタヨガ	MASA	正しい呼吸法を行いながらポーズをとり、精神面のバランスを整えることを目的としたヨガプログラムです。

定員について

スタジオA:60名 ホットスタジオ:16名

※ボディパンプ:43名 マット使用プログラム:43名 ストレッチポール使用プログラム:20名

ギムニクボール使用プログラム:33名 チューブ使用プログラム:55名

**※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。**