

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ク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ククスさせ、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の引き締めを目指すプログラムです。	フロウヨガ 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。
癒しのリラククスほぐしヨガ 強度：★ ボールやリングによる筋緩リリースとストレッチで身体の歪みを整える初心者向けのヨガプログラムです。	ボールストレッチ&ルンジーダットン 強度：★ 自己全体を目的とし、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ンジーダットンとボ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。
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。	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。
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。	リラククスビューティーヨガ 強度：★ 深い呼吸と動きを運動させて、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。
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。
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。	

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】

自重トレーニング 強度：★★ 自分の体重を負荷として筋力トレーニングを行うプログラムです。様々な強度の自宅でも出来るトレーニングが身につきます。	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。
フィジカルトレーニング 強度：★★ ストレッチや筋力、様々な運動を行い身体を整えるプログラムです。	

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て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。	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。
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参加いただけるエアロビクスのプログラムです。	BODYATTACK 強度：★★★ シンプルかつ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て、シンプルな動きで高い運動量が得られます。
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。	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。

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】

はじめてバレエ 強度：★★ ストレッチやバレレッスン、センターレッスンを行い、バレエの基礎を身につけていくプログラムです。	裸足で踊るフラメンコ 強度：★★ スペインの音楽とリズムカルな動きで全身を使って踊るはじめての方向けのフラメンコプログラムです。本来シューズを使って踊るフラメンコを裸足で踊ります。
--	---

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】

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・レグタンなどにより構成された、シンブ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、身体の引き締めに効果的です。
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。

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：★ ボールやリングを使いながらリンバ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。	美姿勢ボール&ヨガストレッチ 強度：★ ストレッチボ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。
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。	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。
筋膜リリース&ストレッチ 強度：★ リリースとストレッチで筋肉を包む筋膜の硬直やねじれ、癒着を緩めて、筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を広げるプログラムです。	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。
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。
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力トレーニング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。	ポルドラ 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。
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。	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プログラムです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
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。
スローストレッチ 強度：★ 硬くなった筋肉、動きが悪くなった関節をゆっくりとしたペースで伸ばし、動かすやすくしていくプログラムです。	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う、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、音楽にのせて行うプログラムです。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(ストレングス)…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
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。	

お友達紹介キャンペーン

ご紹介者特典 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!

お友達を1名ご紹介いただくたびに

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

STUDIO PROGRAM

2025年1月2月3月

NEWインストラクター紹介

はじめまして!清水です!! クラシックバレエだからと言って堅苦しいものではなくありません。しなやかで強い身体を作り、音楽に合わせて気持ち良く身体を動かす楽しみを見つめましょう!

はじめてバレエ
水11:00 ~ 12:00

清水インストラクター

バレエ、フラメンコを担当します。 mariyaです。「楽しく」「無理なく」「続けられる」ことを主軸にレッスンさせて頂いております。レッスンでは、日々の生活に取り入れやすい身体の使い方をお伝え出来ればと思っています。 よろしくお願いたします!!

はじめてバレエ
日19:00 ~ 20:00

裸足で踊るフラメンコ
日20:15 ~ 21:00

mariyaインストラクター

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!!

チケットGet! お友達に渡す お友達がご入会

ご利用の流れ

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!!

Instagram

要チェックです

JOYFIT_FUKAYA_2009

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

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

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

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

珈琲所 コムジヤ珈琲店

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

JOY FIT 24 LITE 深谷

埼玉県深谷市上柴町東3-12-2

年中無休!!

24時間営業!!※ (スタッフ常駐9:00~23:00)

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

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

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

※24時間ご利用の場合「どこでもJOY」のお手続が必要となります。

2025年1・2・3月 STUDIO PROGRAM

(ジョイフィット24LITE深谷 1・2・3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
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 やさしいピラティス (福田)	10:00~10:45 Dance Fit (める)
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)	11:00~12:00 はじめてバレエ (清水)	11:00~12:00 美姿勢ボール&ヨガストレッチ (中島)	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)
12:00		12:15~12:30 BODYJAM テック (美紅)	12:15~13:00 姿勢改善ストレッチ (chiyo)	12:15~13:00 アインレーションインスピレーション (日野)	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)	11:15~12:00 コンディショニングエクササイズ (恵里)
13:00	13:00~13:45 BODYPUMP 45 (鈴木)	13:00~14:00 フローヨガ (船岡)	13:30~14:15 BODYATTACK 45 (小玉)	13:15~14:15 リラククスビューティーヨガ (chiyo)	13:15~14:00 リンパコンディショニング (板倉)	13:30~14:15 BODYPUMP 45 (入澤)	13:30~14:15 BODYCOMBAT 45 (篤洲)
14:00	14:05~14:50 BODYCOMBAT 45 (鈴木)	14:45~15:45 陰陽ヨガ (Mai)	14:30~15:30 BODYBALANCE (関根)	14:30~15:30 REEJAM (板倉)	14:45~15:30 ピラティス (古郡)	14:00~14:45 リズムフィットネス (古郡)	14:30~14:30 体幹エクササイズ (Megumi)
15:00						14:30~15:15 BODYATTACK 45 (入澤)	14:30~15:30 BODYBALANCE (関根)
16:00			16:00~17:00 キッズバレエ (高野真由美)	14:30~15:15 BODYATTACK 45 (入澤)	15:00~16:00 アロマヨガ (古郡)	14:30~15:30 BODYATTACK 45 (入澤)	14:30~15:30 BODYBALANCE (関根)
17:00			17:00~18:00 キッズバレエ (高野真由美)	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)	14:45~15:30 やさしいピラティス (TSUKASA)
18:00						18:00~19:00 キッズチアダンス (Rapora/KONATSU)	15:45~16:45 ボールストレッチ&ルーシーダットン (TSUKASA)
19:00	19:00~20:00 はじめてバレエ (mariya)	19:30~20:15 パワーストレッチ (みすたに)	19:45~20:30 BODYPUMP 45 (入澤)	19:30~20:30 デトックスフローヨガ (Mai)	20:00~20:45 BODYJAM 45 (美紅)	20:00~20:45 自重レーニング (小玉)	20:00~20:45 フローヨガ (MASA)
20:00	20:15~21:00 裸足で踊るフラメンコ (mariya)	20:30~21:15 ポルトータルコンディショニング (みすたに)	20:45~21:30 BODYCOMBAT 45 (入澤)	20:45~21:30 ハタヨガ (Mai)	21:00~22:00 ZUMBA (美紅)	21:00~21:45 リラククスヨガ (福田)	21:00~21:45 BODYATTACK 45 (小玉)
21:00						21:00~21:45 リラククスヨガ (福田)	21:00~22:00 BODYCOMBAT (鈴木)
22:00							21:00~22:00 BODYPUMP (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、フォームやコンピケーションをより深く習得したい方におすすです。

ホット系プログラムご参加について
 ・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で
 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。 ※整理券をお持ちでない方はスタジオプログラムにご参加いただけません。・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、道具使用後は消菌用タワシ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。