

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】

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。	リラッ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。
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、短期集中型プログラムです。
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て、シンプルなきど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出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: ★★ ストレッチやバレエレッスン、センターレッスンをを行い、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】

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。	LES MILLS DANCE 強度: ★★ 新たなフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを採用し、現代人のニーズを満たす革新的なダンスワークアウトです。クラスは10個の単独トラックで構成されており、曲ごとに振り付けが変わる1曲完結型です。
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・レグオ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。	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。
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。	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、身体の引き締めにも効果的です。
Dance Fit 強度: ★★ フィットネスの枠の中でダンスを楽しみ、ダンスが苦手な方もご参加いただけるプログラムです。	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】

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。	パワーストレッチ 強度: ★★ 筋力を利用し、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。
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。	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。
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。	ボールエクササイズ&ストレッチ 強度: ★★ ボ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。	ボールトータルコンディショニング 強度: ★★ ボ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。
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。	ポルドル 強度: ★ 立位ピラティスとも呼ばれ、バレエを基礎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。
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。	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、動かしやすくしていくプログラムです。	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。
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。	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。
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。	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
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。	

STUDIO PROGRAM

2025年4月5月6月

新インストラクター紹介



はじめまして、SATOMIです。LES MILLSプログラムを担当します。音楽に合わせて身体を動かす楽しさを一緒に体感しましょう！終わったあとは笑顔になれます。スタジオでお待ちしています。どうぞよろしくお願いいたします。

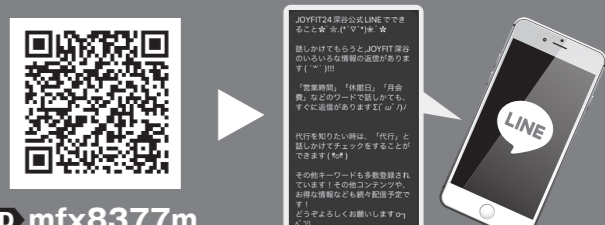
LES MILLS DANCE
水12:15 ~ 13:00
木19:30 ~ 20:30(テック&45)

BODYPUMP
水13:15 ~ 14:15
木20:45 ~ 21:45

SATOMI 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!!



ID mfx8377m

- 「友だち追加」をクリック
- QRコードから読み取る or 検索からIDを入力
- 「追加」をクリック

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)

詳しくはスタッフまでお問い合わせください

あなただけのトレーニングを提供します。

Instagram

要チェックです



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**

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

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

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 かつば寿司 アリオ深谷 オートバックス ドラッグセキ FUKAYA SPORTS VILLAGE 上越新幹線

※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4・5・6月 STUDIO PROGRAM

(ジョイフィット24LITE深谷 4・5・6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
 (A) 道具を使用するプログラム
 (女性限定) 女性限定プログラム
 (KIDS) 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)	NEW 11:45~12:45 フローヨガ (船岡)	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)	11:00~11:30 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 スローストレッチ (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			12:15~12:30 BODYJAM テック	NEW 12:20~13:05 姿勢改善ストレッチ (chiyo)	NEW 12:15~13:00 LES MILLS DANCE (SATOMI)	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 13:00~13:45 BODYCOMBAT 45 (鈴木)		12:30~13:15 BODYJAM 45 (美紅)	NEW 13:20~14:20 リラックスビューティーヨガ (chiyo)	NEW 13:15~14:15 BODYPUMP (SATOMI)							
14:00	NEW 14:05~14:50 BODYBALANCE FX45 (鈴木)		13:30~14:15 BODYATTACK 45 (小玉)	NEW 13:15~14:15 BODYPUMP (SATOMI)								
15:00		14:45~15:45 陰陽ヨガ (Mai)	14:30~15:30 BODYBALANCE (関根)		14:30~15:30 REEJAM (板倉)							
16:00					14:45~15:30 ピラティス (古郡)							
17:00												
18:00												
19:00	19:00~20:00 はじめてバレエ (mariya)											
20:00		19:30~20:15 パワーストレッチ (みすたに)										
21:00	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)										
22:00												

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。・ホットスタジオで実施する常温プログラムに関しては、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。