

# 2025年ジョイフィット深谷 お盆プログラム

8/10(日)		8/11(月祝)		8/12(火)		8/13(水)		8/14(木)		8/15(金)		8/16(土)	
Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio
<div><div></div><div>10:00～11:00</div><div>超簡単♪ダイエットエアロ</div><div>中島</div></div>	<div><div></div><div>10:00～11:00</div><div>フローヨガ</div><div>福田</div></div>	<div><div></div><div>10:00～10:45</div><div>ポルドブラ</div><div>柳田</div></div>	<div><div>特別</div><div>10:00～11:00</div><div>フローヨガ</div><div>TSUKASA</div></div>	<div><div></div><div>10:00～10:45</div><div>らくらくエアロ</div><div>柳田</div></div>	<div><div></div><div>10:00～10:45</div><div>フローヨガ</div><div>RINGO</div></div>	<div><div></div><div>10:00～10:45</div><div>ダイエットウォーキング</div><div>中島</div></div>		<div><div></div><div>10:00～10:45</div><div>らくらくエアロ</div><div>ユジナ</div></div>	<div><div>特別</div><div>10:00～10:45</div><div>お盆限定・自分リセットピラティス</div><div>福田</div></div>	<div><div></div><div>10:00～10:45</div><div>Dance Fit</div><div>める</div></div>	<div><div>特別</div><div>10:00～11:00</div><div>ハワイアン</div><div>アロマヨガ</div><div>中島</div></div>	<div><div>特別</div><div>10:00～11:00</div><div>リトモス</div><div>～お盆特別 Mix～</div><div>*バンドナを使用します</div><div>(タオルでも可)</div><div>AI</div></div>	<div><div></div><div>10:00～10:45</div><div>骨盤ストレッチ</div><div>みすたに</div></div>
<div><div></div><div>11:15～12:00</div><div>やさしいピラティス</div><div>福田</div></div>	<div><div></div><div>11:15～12:15</div><div>美姿勢ポール</div><div>&amp;ヨガストレッチ</div><div>中島</div></div>	<div><div></div><div>11:00～11:30</div><div>シンプルエアロ</div><div>柳田</div></div>		<div><div></div><div>11:00～12:00</div><div>ZUMBA</div><div>chiyo</div></div>	<div><div>特別</div><div>11:00～12:00</div><div>筋膜リリース</div><div>コンディショニング</div><div>RINGO</div></div>	<div><div>特別</div><div>11:00～12:00</div><div>バレエ基礎</div><div>清水</div></div>	<div><div></div><div>11:00～12:00</div><div>美姿勢ポール</div><div>&amp;ヨガストレッチ</div><div>中島</div></div>	<div><div></div><div>11:00～11:30</div><div>フィジカルトレーニング</div><div>ユジナ</div></div>	<div><div>特別</div><div>11:00～11:45</div><div>パワーストレッチ</div><div>みすたに</div></div>	<div><div></div><div>11:00～12:00</div><div>リトモス</div><div>バックナンバー</div><div>める</div></div>		<div><div></div><div>11:15～12:15</div><div>メガダンス</div><div>エレメント&amp;45</div><div>AI</div></div>	<div><div></div><div>11:05～11:50</div><div>スローストレッチ</div><div>みすたに</div></div>
				<div><div>特別</div><div>12:15～13:15</div><div>BODYJAM</div><div>美紅</div></div>	<div><div></div><div>12:15～13:00</div><div>姿勢改善ストレッチ</div><div>chiyo</div></div>	<div><div></div><div>12:15～13:00</div><div>LES MILLS DANCE</div><div>SATOMI</div></div>		<div><div></div><div>11:45～12:30</div><div>メガダンス 45</div><div>ユジナ</div></div>					
	<div><div>特別</div><div>14:00～15:00</div><div>ゆるめて育てる</div><div>骨盤底筋群</div><div>Mariya</div></div>	<div><div></div><div>13:00～13:45</div><div>BODYBALANCE FX45</div><div>鈴木</div></div>	<div><div>特別</div><div>13:30～14:30</div><div>ストレッチバンド</div><div>ヨガ</div><div>Mai</div></div>	<div><div>特別</div><div>13:30～14:15</div><div>BODYATTACK 45</div><div>小玉</div></div>	<div><div></div><div>13:15～14:15</div><div>リラックス</div><div>ビューティーヨガ</div><div>chiyo</div></div>	<div><div></div><div>13:15～14:15</div><div>BODYPUMP</div><div>SATOMI</div></div>	<div><div></div><div>13:15～14:00</div><div>リンパコンディショニング</div><div>板倉</div></div>	<div><div></div><div>13:15～14:15</div><div>BODYBALANCE</div><div>関根</div></div>		<div><div></div><div>13:15～14:00</div><div>LES MILLS CORE テック&amp;30</div><div>鷺渚</div></div>	<div><div>特別</div><div>13:30～14:30</div><div>骨盤調整ヨガ</div><div>Megumi</div></div>	<div><div>特別</div><div>13:15～14:00</div><div>はじめてHIPHOP</div><div>MITSUKI</div></div>	<div><div></div><div>13:30～14:30</div><div>ヨガ</div><div>TSUKASA</div></div>
<div><div></div><div>14:30～15:00</div><div>CHOREOLOGY by SALSATION® 30</div><div>日野</div></div>		<div><div></div><div>14:00～15:00</div><div>BODYCOMBAT</div><div>鈴木</div></div>	<div><div></div><div>14:50～15:50</div><div>陰陽ヨガ</div><div>Mai</div></div>	<div><div></div><div>14:30～15:30</div><div>BODYBALANCE</div><div>関根</div></div>		<div><div></div><div>14:30～15:30</div><div>REEJAM</div><div>板倉</div></div>	<div><div>特別</div><div>14:20～15:20</div><div>ゆるめて育てる</div><div>骨盤底筋群</div><div>Mariya</div></div>	<div><div>特別</div><div>14:30～15:15</div><div>BODYPUMP 45</div><div>入澤</div></div>	<div><div>特別</div><div>14:45～15:45</div><div>ハワイアン</div><div>アロマヨガ</div><div>中島</div></div>	<div><div></div><div>14:15～15:00</div><div>BODYCOMBAT 45</div><div>鷺渚</div></div>		<div><div></div><div>14:15～15:15</div><div>HIPHOP中級</div><div>MITSUKI</div></div>	<div><div></div><div>14:45～15:30</div><div>やさしいピラティス</div><div>TSUKASA</div></div>
<div><div></div><div>15:15～16:15</div><div>SALSATION®</div><div>日野</div></div>												<div><div></div><div>15:30～16:30</div><div>キッズHIPHOP</div><div>MITSUKI</div></div>	<div><div></div><div>15:45～16:45</div><div>ポールストレッチ</div><div>&amp;ルーシーダットン</div><div>TSUKASA</div></div>
<div><div>特別</div><div>16:35～17:35</div><div>BODYPUMP</div><div>入澤・田中</div></div>						<div><div></div><div>17:00～18:00</div><div>キッズバレエ</div><div>高野</div></div>						<div><div></div><div>16:30～17:30</div><div>キッズHIPHOP</div><div>MITSUKI</div></div>	
<div><div>特別</div><div>17:50～18:35</div><div>BODYCOMBAT 45</div><div>入澤・田中</div></div>													
	<div><div></div><div>18:30～19:30</div><div>アロマ</div><div>ビューティーヨガ</div><div>中島</div></div>	<div><div></div><div>19:00～20:00</div><div>はじめてバレエ</div><div>mariya</div></div>					<div><div>特別</div><div>19:00～19:45</div><div>はじめてHIPHOP</div><div>MITSUKI</div></div>	<div><div></div><div>19:30～20:30</div><div>LES MILLS DANCE</div><div>テック&amp;45</div><div>SATOMI</div></div>	<div><div>特別</div><div>20:00～20:45</div><div>ハタヨガ</div><div>MASA</div></div>	<div><div></div><div>17:00～18:00</div><div>キッズチアダンス</div><div>KONATSU</div></div>	<div><div>特別</div><div>19:15～20:00</div><div>リフレッシュストレッチ</div><div>Mai</div></div>	<div><div></div><div>15:30～16:30</div><div>キッズHIPHOP</div><div>MITSUKI</div></div>	
		<div><div></div><div>20:15～21:15</div><div>裸足で踊るフラメンコ</div><div>mariya</div></div>	<div><div></div><div>19:30～20:15</div><div>パワーストレッチ</div><div>みすたに</div></div>	<div><div>特別</div><div>19:45～20:30</div><div>BODYATTACK 45</div><div>入澤・小玉</div></div>	<div><div></div><div>20:30～21:15</div><div>ポールトータル</div><div>コンディショニング</div><div>みすたに</div></div>	<div><div></div><div>20:00～21:00</div><div>HIPHOP中級</div><div>MITSUKI</div></div>	<div><div>特別</div><div>20:00～20:45</div><div>姿勢改善ヨガ</div><div>福田</div></div>	<div><div>特別</div><div>21:00～21:45</div><div>眠れるカラダをつくる夜ヨガ</div><div>福田</div></div>	<div><div></div><div>20:45～21:45</div><div>BODYPUMP</div><div>SATOMI</div></div>	<div><div></div><div>20:00～20:45</div><div>BODYBALANCE ST45</div><div>鈴木</div></div>	<div><div>特別</div><div>20:15～21:15</div><div>キャンドル</div><div>ヒーリングヨガ</div><div>Mai</div></div>	<div><div>特別</div><div>20:00～20:45</div><div>BODYBALANCE FX45</div><div>鈴木</div></div>	<div><div>特別</div><div>20:30～21:15</div><div>癒しの安眠リンパストレッチ</div><div>HIRO</div></div>
				<div><div></div><div>20:45～21:30</div><div>BODYCOMBAT 45</div><div>入澤</div></div>	<div><div></div><div>20:45～21:30</div><div>ハタヨガ</div><div>Mai</div></div>				<div><div></div><div>21:00～21:45</div><div>コンディショニングヨガ</div><div>MASA</div></div>	<div><div></div><div>21:00～22:00</div><div>BODYCOMBAT</div><div>鈴木</div></div>	<div><div>特別</div><div>21:00～22:00</div><div>BODYPUMP</div><div>鈴木・小玉</div></div>	<div><div>特別</div><div>21:00～22:00</div><div>BODYPUMP</div><div>鈴木・小玉</div></div>	

# 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
8/10 (日)	14:00-15:00	HOT Studio	ゆるめて育てる骨盤底筋群	Mariya	バレエ、ヨガ、ピラティスを融合した優しく体幹を育てるプログラムです。
	16:35-17:35	A	BODYPUMP	入澤・田中	世界で一番人気のバーベルを使った身体全身を鍛えるプログラムです。2名のインストラクターで行います。
	17:50-18:35	A	BODYCOMBAT 45	入澤・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出す格闘技エクササイズプログラムです。2名のインストラクターで行います。
8/11 (月祝)	10:00-11:00	HOT Studio	フローヨガ	TSUKASA	ヨガのポーズを連続して行うことで呼吸を深め、身体をほぐすプログラムです。
	13:30-14:30	HOT Studio	ストレッチバンドヨガ	Mai	ストレッチバンドを使いポーズの補助を行いながら、効果を高めていくヨガプログラムです。
	14:00-15:00	A	BODYCOMBAT	鈴木	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。
8/12 (火)	11:00-12:00	HOT Studio	筋膜リリースコンディショニング	RINGO	ストレッチポールを使い、身体の筋膜を緩めて整える調整系プログラムです。
	12:15-13:15	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。
	19:45-20:30	A	BODYATTACK 45	入澤・小玉	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスプログラムです。2名のインストラクターで行います。
8/13 (水)	11:00-12:00	A	バレエ基礎	清水	回転する動きやジャンプする動きを取り入れたバレエの基礎を行うプログラムです。パーレッスンとセンターレッスンを行います。
	14:20-15:20	HOT Studio	ゆるめて育てる骨盤底筋群	Mariya	バレエ、ヨガ、ピラティスを融合した優しく体幹を育てるプログラムです。
	19:00-19:45	A	はじめてHIPHOP	MITSUKI	基本的なステップなどHIPHOPの基礎を学べる初めての方向けのダンスプログラムです。
	20:00-21:00	A	HIPHOP中級	MITSUKI	HIPHOPに少し慣れてきた方向けのダンスプログラムです。少しだけ難易度を上げたアイソレーションや振り入れを行うダンスプログラムです。
	21:00-21:45	HOT Studio	眠れるカラダをつくる夜ヨガ	福田	浅くなりがちな夏の眠りを深くし、内側から身体を緩めるケアヨガです。
8/14 (木)	10:00-10:45	HOT Studio	お盆限定・自分リセットピラティス	福田	お盆限定のやさしいピラティスです。呼吸とともに緩めて整え、夏の疲れやゆらぎを内側からリセットします。
	14:30-15:15	A	BODYPUMP 45	入澤	世界で一番人気のバーベルを使った身体全身を鍛えるプログラムです。
	14:45-15:45	HOT Studio	ハワイアンアロマヨガ	中島	ハワイアンな音楽を楽しみながら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。
8/15 (金)	10:00-11:00	HOT Studio	ハワイアンアロマヨガ	中島	ハワイアンな音楽を楽しみながら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。
	11:00-12:00	A	リトモス バックナンバー	める	様々なジャンルで構成されたシンプルなダンス系フィットネスプログラムです。バックナンバーで実施します。
	13:30-14:30	HOT Studio	骨盤調整ヨガ	Megumi	身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行うヨガプログラムです。
	20:15-21:15	HOT Studio	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。
8/16 (土)	10:00-11:00	A	リトモス ～お盆特別 Mix～	AI	様々なジャンルで構成されたシンプルなダンス系フィットネスプログラムです。バックナンバーで実施します。 <b>*バンダナを使用します。(タオルでも可)</b>
	13:15-14:00	A	はじめてHIPHOP	MITSUKI	基本的なステップなどHIPHOPの基礎を学べる初めての方向けのダンスプログラムです。
	14:15-15:15	A	HIPHOP中級	MITSUKI	HIPHOPに少し慣れてきた方向けのダンスプログラムです。少しだけ難易度を上げたアイソレーションや振り入れを行うダンスプログラムです。
	19:30-20:15	HOT Studio	癒しのリラックスほぐしヨガ	HIRO	リングを補助的に使いながら身体をほぐすヨガプログラムです。体の疲れを取り除き、心身ともにリラックスしていきます。
	20:30-21:15	HOT Studio	癒しの安眠リンパストレッチ	HIRO	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調整系プログラムです。前のレッスンと併せて参加すると効果的です。
	21:00-22:00	A	BODYPUMP	鈴木・小玉	世界で一番人気のバーベルを使った身体全身を鍛えるプログラムです。2名のインストラクターで行います。

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。**