

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
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	10:00~10:45 ポルドブラ 柳田	10:00~11:00 フローヨガ TSUKASA	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 らくらくエアロ ユジナ
11:15~12:00 やさしいピラティス 福田	11:15~12:15 美姿勢ポール &ヨガストレッチ 中島	11:00~11:30 シンプルエアロ 柳田	11:00~12:00 ZUMBA chiyo	11:00~12:00 筋膜リリース コンディショニング RINGO	11:00~12:00 バレエ基礎 清水	11:00~11:45 パワーストレッチ みすたに
14:00~15:00 ゆるめて育てる 骨盤底筋群 Mariya	13:00~13:45 BODYBALANCE FX45 鈴木	13:30~14:30 ストレッチバンド ヨガ Mai	14:00~15:00 BODYCOMBAT 鈴木	13:15~14:15 リラックス ビューティーヨガ 小玉	13:15~14:15 BODYPUMP SATOMI	13:15~14:00 リンパコンディショニング 板倉
14:30~15:00 CHOREOLOGY by SALSACTION® 30 日野	14:00~15:00 BODYCOMBAT 鈴木	14:50~15:50 陰陽ヨガ Mai	14:30~15:30 BODYBALANCE 関根	14:30~15:30 REEJAM 板倉	13:15~14:15 BODYBALANCE 関根	13:15~14:00 LES MILLS CORE テック&30 鶴渕
15:15~16:15 SALSATION® 日野	14:30~15:30 BODYBALANCE 関根	14:30~15:30 BODYBALANCE Mai	14:30~15:30 BODYBALANCE Mai	14:20~15:20 ゆるめて育てる 骨盤底筋群 Mariya	14:20~15:20 ゆるめて育てる 骨盤底筋群 Mariya	13:30~14:30 骨盤調整ヨガ Megumi
16:35~17:35 BODYPUMP 入澤・田中	14:30~15:30 BODYBALANCE Mai	14:30~15:30 BODYBALANCE Mai	14:30~15:30 BODYBALANCE Mai	14:30~15:15 BODYPUMP 45 入澤	14:15~15:00 BODYCOMBAT 45 鶴渕	14:15~15:15 HIPHOP 中級 MITSUKI
17:50~18:35 BODYCOMBAT 45 入澤・田中	14:30~15:30 BODYBALANCE Mai	14:30~15:30 BODYBALANCE Mai	14:30~15:30 BODYBALANCE Mai	14:45~15:45 ハワイアン アロマヨガ 中島	14:45~15:45 ハワイアン アロマヨガ 中島	14:45~15:30 やさしいピラティス TSUKASA
18:30~19:30 アロマ ビューティーヨガ 中島	18:30~19:30 アロマ ビューティーヨガ 中島	19:00~20:00 はじめてバレエ mariya	19:00~20:15 パワーストレッチ みすたに	19:30~20:30 デトックス フローヨガ Mai	17:00~18:00 キッズバレエ 高野	15:30~16:30 キッズHIPHOP MITSUKI
20:15~21:15 裸足で踊るフラメンコ mariya	20:15~21:15 ポールトータル コンディショニング みすたに	20:30~21:15 BODYPUMP 45 入澤	20:45~21:30 BODYCOMBAT 45 入澤	20:45~21:30 ハタヨガ Mai	17:00~18:00 キッズチアダンス KONATSU	16:30~17:30 キッズHIPHOP MITSUKI
21:00~22:00 BODYCOMBAT 鈴木	21:00~22:00 BODYCOMBAT 鈴木	21:00~22:00 BODYCOMBAT Mai	21:00~22:00 BODYCOMBAT Mai	21:00~22:00 BODYCOMBAT Mai	21:00~22:00 BODYCOMBAT Mai	21:00~22:00 BODYCOMBAT Mai
22:00~23:00 BODYPUMP 鈴木・小玉	22:00~23:00 BODYPUMP 鈴木・小玉					

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	パレエ、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。バ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	パレエ、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	HIPHOPI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。 <small>*バンダナを使用します。(タオルでも可)</small>
	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	HIPHOPI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。**