

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。アロマの香りで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：★ 自己整体を目的とし、高度な柔軟性、バランス、筋力を必要としないう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：★ なるべくエアロよりもか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のプログラムです。	リズムフィットネス 強度：★ 温度を下げた室内でエアロ・キック・パンチをリズムカルに行いながら脂肪燃焼効果を高めるプログラムです。
超簡単トダイエットエアロ 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：★★★★★ シンプルかつハイクロバクたエアロビクス。軽快なテンポの音楽に合わせ、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出す格闘技エクササイズのパログラムです。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：★★ スベ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。
はじめてHIPHOP 強度：★★ 基本的なステップなどHIPHOPの基礎を学べるはじめての方向けのダンスプログラムです。	

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・サルサトン・ジャズ・アラビアン・レグト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、身体の引き締めに効果的です。
CHOREOLOGY by SALSATION® 強度：★★★★ 最新のヒットナンバーに合わせてポップスターのように踊れるアーティスティックなフィットネスプログラムです。	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。
Dance Fit 強度：★★ フィットネスの枠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。	

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、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見直し、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。	ボルドブラ 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。
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、動かしやすいしていくプログラムです。	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。
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。
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いたストレッチ、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。	

※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

STUDIO PROGRAM

2025年10月11月12月

インストラクター紹介

この度、土曜日のレッスンに加え、期間限定で水曜日のレッスンを担当する事になりました。

自分自身が楽しむ事はもちろん、皆様に満足して頂けるレッスンが出来る様、全力を注いで参ります！

水曜日は期間限定となりますが、皆様のご参加どしどしお待ちしております♡

リトモス

水11:00～12:00

土10:00～11:00

メガダンスエレメント

土11:15～11:30

メガダンス45

土11:30～12:15

AIインストラクター

お友達紹介キャンペーン

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!

誘ってオトク/誘われてオトク/

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)~

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

Instagram

要チェックです

JOYFIT.FUKAYA.2889

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

Kagahara 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

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61-1 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

かつば寿司

アリオ深谷

オートバックス

上越新幹線

ドラッグセキ

FUKAYA SPORTS VILLAGE

カゴハラゴルフクラブ

※24時間ご利用の場合「どこでもJOY」のお手続きが必須となります。

2025年10・11・12月 STUDIO PROGRAM

〈ジョイフィット24LITE深谷 10・11・12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
※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

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)

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

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	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)	10:30~11:00 コンディショニングストレッチ (恵里)	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 シンブルエアロ (柳田)		11:00~12:00 ZUMBA (chiyo)	11:00~12:00 コンディショニングヨガ (RINGO)	NEW 期間限定 11:00~12:00 リトモス (AI)	11:00~11:30 フィジカルトレーニング (ユジナ)	NEW 11:00~11:45 スローストレッチ (みすたに)	11:00~12:00 リトモス (める)	11:15~12:00 コンディショニングエクササイズ (恵里)	11:15~11:30 メガダンス エレメント	11:05~11:50 スローストレッチ (みすたに)	11:15~12:00 やさしいピラティス (福田)	11:15~12:15 美姿勢ボール& ヨガストレッチ (中島)
12:00		11:45~12:45 フローヨガ (船岡)	12:15~12:30 BODYJAM テック	12:20~13:05 姿勢改善ストレッチ (chiyo)	12:15~13:00 LES MILLS DANCE (SATOMI)	11:45~12:30 メガダンス 45 (ユジナ)				11:30~12:15 メガダンス 45 (AI)			
13:00	13:00~13:45 BODYBALANCE FX45 (鈴木)		12:30~13:15 BODYJAM 45 (美紅)					13:00~14:00 BODYBALANCE (関根)					
14:00	14:00~14:45 BODYCOMBAT 45 (鈴木)		13:30~14:15 BODYATTACK 45 (小玉)	13:20~14:20 リラックス ビューティーヨガ (chiyo)	13:15~14:15 BODYPUMP (SATOMI)				13:15~13:30 LES MILLS CORE テック 13:30~14:00 LES MILLS CORE 30 (篤洲)	13:15~14:00 BODYATTACK 45 (小玉)	13:30~14:30 ヨガ (TSUKASA)		
15:00		14:50~15:50 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)			13:30~14:30 体幹エクササイズ (Megumi)	14:15~15:15 はじめてHIPHOP (MITSUKI)	14:45~15:30 やさしいピラティス (TSUKASA)	14:30~15:00 CHOREOLOGY by SALSATION® 30 (日野)	14:15~15:00 ピラティス (古郡)
16:00					KIDS 16:00~17:00 キッズバレエ 年少~小2 (高野真由美)		15:15~16:15 アロマヨガ (古郡)			KIDS 15:30~16:30 キッズ HIPHOP 年少~小2 (MITSUKI)	15:45~16:45 ボールストレッチ& ルーシーダットン (TSUKASA)	15:15~16:15 SALSATION® (日野)	15:15~16:15 アロマヨガ (古郡)
17:00					KIDS 17:00~18:00 キッズバレエ 小3~中3 (高野真由美)					KIDS 16:30~17:30 キッズ HIPHOP 小3~中3 (MITSUKI)		16:35~17:35 BODYPUMP (入澤)	
18:00									KIDS 17:00~18:00 キッズチアダンス 年少~小2 (Rapora/KONATSU)	KIDS 17:30~18:30 キッズ JAZZ HIPHOP 年中~小6 (もみじ)		17:50~18:35 BODYCOMBAT 45 (入澤)	
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 BODYATTACK 45 (入澤)	19:30~20:30 デトックスフローヨガ (Mai)		19:30~19:45 LES MILLS DANCE テック 19:45~20:30 LES MILLS DANCE (SATOMI)	20:00~20:45 ハタヨガ (MASA)		19:15~20:00 リフレッシュストレッチ (Mai)	KIDS 18:30~19:30 キッズ Contemporary 小3~中3 (もみじ)	19:00~19:45 筋膜リリース&ストレッチ (スタッフ)		18:30~19:30 アロマビューティーヨガ (中島)
20:00	20:15~21:15 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)			21:00~21:45 リラックスヨガ (福田)	20:45~21:45 BODYPUMP (SATOMI)	20:15~21:15 陰陽ヨガ (Mai)				
21:00										21:00~22:00 BODYPUMP (鈴木)			
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、フォームやコンピネーションをより深く習得したい方におすすすめです。

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
は安全のため、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と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、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。