



JOYFIT 24 LITE 深谷  

[illegible]

🎃ジョイフィット深谷ハロウィン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
10/25 (土)	11:15-12:15	A	メガダンス	AI	HIPHOP・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルをミックスしたダンスプログラムです。60分で実施します。
	14:15-15:15	A	骨盤DANCEダイエット	中島	音楽に合わせて楽しく骨盤を動かし、代謝とインナーマッスルを鍛えるカーディオプログラムです。
	14:45-15:30	HOT	ボールPOPピラティス	TSUKASA	ピラティスボールを使って普段よりも軽やかな動作を促すコンディショニングプログラムです。
	19:30-20:15	HOT	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	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。
10/26 (日)	10:00-11:00	A	ダイエットウォーキング	中島	正しいフォームと呼吸で、効率的に脂肪を燃焼させるカーディオプログラムです。
	11:15-12:00	A	やさしいピラティス～ハロウィンミュージック～	福田	コアを使うピラティスの動きより身体を軸から調整していくプログラムです。ハロウィンの音楽で実施します。
	11:15-12:15	HOT	美姿勢ボール&ヨガストレッチ～ハロウィンVer～	中島	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。初めての方でも安心してご参加いただけます。ハロウィンの音楽で実施します。
	14:15-15:00	HOT	キャンドルピラティス	古郡	インナーマッスルを鍛え、全身のバランスを整えながらキャンドル(電飾)を灯してリラックス効果も得ることができるコンディショニングプログラムです。
	15:15-16:15	HOT	アロマヨガ～ハロウィンVer～	古郡	アロマの香り、そしてキャンドル(電飾)を灯すことで心を落ち着かせるヨガプログラムです。
	18:30-19:30	HOT	ハッピーハロウィンヨガ	中島	ハロウィンBGMに合わせて楽しく体を整えていくヨガプログラムです。
10/27 (月)	10:00-11:00	HOT	アロマヨガ～ハロウィンVer～	古郡	アロマの香り、そしてキャンドル(電飾)を灯すことで心を落ち着かせる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返す格闘技エクササイズプログラムです。60分で実施します。
	20:30-21:30	HOT	ポールトータルコンディショニング	みすたに	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。60分で実施します。
10/28 (火)	10:00-10:45	HOT	パワーヨガ	RINGO	ダイナミックなポーズや動きを多く取り入れた運動量の多いヨガプログラムです。
	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。60分で実施します。
	12:20-13:05	HOT	姿勢改善ストレッチ～ハロウィンVer～	chiyo	ハロウィンの雰囲気に含まれながら身体の中の動きや使い方を見直し、調整しながら本来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。
	13:20-14:20	HOT	リラックスビューティヨガ～ハロウィンVer～	chiyo	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プログラムです。一部ハロウィンの音楽で実施します。
	13:30-14:15	A	BODYPUMP 45	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。
	19:45-20:30	A	BODYATTACK 45	入澤・小玉	シンプルかつハインパクトなエアロビクスのプログラムです。2名のインストラクターで実施します。
10/29 (水)	11:00-12:00	HOT	美姿勢ボール&ヨガストレッチ～ハロウィンVer～	中島	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。初めての方でも安心してご参加いただけます。ハロウィンの音楽で実施します。
	14:30-15:30	A	REEJAM～ハロウィンVer～	板倉	エアロビクスの動きに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。一部ハロウィンの音楽で実施します。
	14:45-15:30	HOT	キャンドルピラティス	古郡	インナーマッスルを鍛え、全身のバランスを整えながらキャンドル(電飾)を灯してリラックス効果も得ることができるコンディショニングプログラムです。
	20:00-20:45	A	BODYJAM 45	美紅・Mai(シャドウ)	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。2名のインストラクター(1名はシャドウ)で行います。
	21:00-22:00	HOT	リラックスヨガ	福田	深い呼吸とゆったりとした動きで、心と体をゆるめるリラックスプログラムです。60分で実施します。
10/30 (木)	11:00-11:30	A	モビリティエクササイズ	ユジナ	関節の可動域を広げ、しなやかに動く身体をつくるモビリティ向上プログラムです。
	11:45-12:45	A	メガダンス	ユジナ	HIPHOP・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルをミックスしたダンスプログラムです。60分で実施します。
	14:15-15:15	A	BODYATTACK	小玉・田中	シンプルかつハインパクトなエアロビクスのプログラムです。2名のインストラクターで実施します。
	14:15-15:00	HOT	リズムフィットネス バックナンバー	古郡	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。バックナンバーで実施します。
	15:15-16:15	HOT	アロマヨガ～ハロウィンVer～	古郡	アロマの香り、そしてキャンドル(電飾)を灯すことで心を落ち着かせるヨガプログラムです。
	20:00-20:45	HOT	ハタヨガ～ハロウィンVer～	MASA	ハロウィンの雰囲気に含まれながら正しい呼吸法を行いながらポーズをとり、精神面のバランスを整えることを目的としたヨガプログラムです。
	20:45-21:45	A	BODYPUMP	SATOMI・片野	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。
	21:00-21:45	HOT	コンディショニングヨガ～ハロウィンVer～	MASA	ハロウィンの雰囲気の中で全身をストレッチしながら行うヨガプログラムです。
10/31 (金)	10:00-10:45	A	Dance Fit～ハロウィンVer～	める	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。一部ハロウィンの音楽で実施します。
	11:00-12:00	A	リトモス Mix～ハロウィンVer～	める	あらゆるダンスジャンルで構成された、シンプルでダイナミックなダンスフィットネスプログラムです。一部ハロウィンの音楽で実施します。
	13:15-14:00	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。
	13:30-14:30	HOT	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。
	14:15-15:00	A	BODYCOMBAT 45	入澤	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。
	20:15-21:15	HOT	クリスタルボウルと癒しヨガ	Mai	クリスタルボウルの癒しの音色で、心と体を深くリラックスさせるプログラムです。

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 ストレッチボ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。