

	10/25(土)		10/26(日)		10/27(月)		10/28(火)		10/29(水)		10/30(木)		10/31(金)		
	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	
10:00	10:00~11:00 リトモス	10:00~10:45 骨盤ストレッチ みすたに	待別 10:00∼11:00 ダイエットウォーキング	10:00~11:00 フロ ー ヨガ	ン 10:00~10:45 ポルドブラ 柳田	特別	10:00~10:45 らくらくエアロ 柳田	特別 10:00~10:45 パワーヨガ 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	特別 10:00~10:45 Dance Fit ~ハロウセンVer~ める 仮装面	10:30~11:00	10:00
11:00	11:15~12:15	11:05~11:50	中島 特別 11:15~12:00 やさしいピラティス		11:00~11:30 シンプルエアロ 柳田	古郡	11:00~12:00	11:00~12:00 コンディショニング ヨガ	11:00~12:00 リトモス	特別 11:00~12:00 美姿勢ボール&ヨガストレッチ ~ハロウィンBGM~	特別 11:00~11:30 モビリティエクササイズ ユジナ	11:00~11:45 スローストレッチ みすたに	特別 11:00~12:00 リトモス Mix	コンディショニングストレッチ 恵里 11:15~12:00 コンディショニングエクササイズ	11:00
12:00	メガダンス AI _{仮装可}	,,,, <u>,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,</u>	〜ハロウィンミュージック〜 福田 <mark>仮装可</mark>	美姿勢ポール&ヨガストレッチ ~ハロウィンBGM~ 中島		11:45~12:45 フローヨガ 船岡	chiyo _{仮装可} 特別 12:15~13:15		AI 仮装可 12:15~13:00 LES MILLS DANCE	中島	11:45~12:45 メガダンス ユジナ	<i>,,,,</i> ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	める _{仮装可}	恵里	12:00
13:00	13:15~14:00 BODYATTACK 45	13:30~14:30			13:00~13:45 BODYBALANCE FX45 鈴木	ун 1 ди	BODYJAM 美紅 特別 13:30~14:15	chiyo 特別 13:20~14:20	SATOMI 13:15~14:15	13:15~14:00 リンパコンディショニング	仮装す 13:00~14:00 BODYBALANCE		特別 13:15~14:00 BODYPUMP 45	特別 13:30~14:30	13:00
14:00	小玉 特別 14:15~15:15	ヨガ TSUK AS A	44.00 45.00	特別 14:15~15:00	特別 14:00~15:00 BODYCOMBAT	0	BODYPUMP 45 小玉	リラックスピューティーヨガ 〜ハロウィンVer〜 chiyo	BODYPUMP SATOMI 特別	板倉	関根 特別 14:15~15:15	特別 14:15~15:00 リズムフィットネス	入澤 特別 14:15~15:00	骨盤調整ヨガ Megumi	14:00
15:00	中島	特別 14:45~15:30 ボールPOPピラティス TSUKASA	14:30~15:00 CHOREOLOGY by SALSATIONE 30 日野 仮装可 15:15~16:15	キャンドルピラティス 古郡 特別 15:15~16:15	鈴木	14:50~15:50 陰陽ヨガ	14:30~15:30 BODYBALANCE 関根		14:30~15:30 REEJAM ~ハロウィンVer~ 板倉 _{仮装可}	特別 14:45~15:30 キャンドルピラティス 古郡	BODYATTACK 小玉·田中	古郡 特別 15:15~16:15	BODYCOMBAT 45 入澤	•	15:00
16:00	MITSUKI	15:45~16:45 ポールストレッチ &ルーシーダットン	SALSATION® 日野	アロマヨガ 〜ハロウィンVer〜 古郡		Mai						アロマヨガ 〜ハロウィンVer〜 古郡			16:00
17:00	16:30~17:30 キッズHIPHOP MITSUKI	TSUK ASA	16:35~17:35 BODYPUMP 入澤						17:00~18:00 キッズバレエ				17:00~18:00 キッズチアダンス		17:00
18:00	17:30~18:30 キッズ JAZZ HIPHOP もみじ		17:50~18:35 BODYCOMBAT 45 入澤	↑↑					高野				KONATSU 18:00~19:00 キッズチアダンス		18:00
19:00	18:30~19:30 キッズ Contemporary もみじ	↑ 特別		18:30~19:30 ハッピーハロウィン ヨガ 中島	19:00~20:00			^ a			⊘ a		KONATSU	19:15~20:00	19:00
20:00		19:30~20:15 癒しのリラックスほぐしヨガ HIRO			はじめてバレエ mariya _{仮装可} 20:15~21:15	19:30~20:15 パワーストレッチ みすたに 特別	特別 19:45~20:30 BODYATTACK 45 入澤・小玉	19:30~20:30 デトックス フローヨガ Mai	特別 20:00~20:45 BODYJAM 45	20:00~20:45 姿勢改善ヨガ	19:30~20:30 LES MILLS DANCE テック&45 SATOMI	特別 20:00~20:45 ハタヨガ ~ハロウィンVer~	20:00~20:45 BODYBALANCE ST45	リフレッシュストレッチ Mai 特別	20:00
21:00	鈴木	20:30~21:15 癒しの安眠リンパストレッチ HIRO			裸足で踊るフラメンコ	20:30~21:30 ポールトータル コンディショニング	仮装可 20:45~21:30 BODYCOMBAT 45	20:45~21:30 ハタヨガ	美紅・Mai(シャドウ)		特別 20:45~21:45 BODYPUMP	MASA 特別 21:00~21:45		クリスタルボウルと 癒しヨガ Mai	21:00
22:00	BODYPUMP 鈴木 仮装す	<u>, </u>				みすたに	入澤 _{仮装可}	Mai	ZUMBA 美紅 _{仮装可}	リラックスヨガ 福田	SATOMI·片野	コンディショニングヨガ ~ハロウィンVer~ MASA	BODYCOMBAT 鈴木 _{仮装可}		22:00

●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
	11:15-12:15	Α	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。
10/25	14:15-15:15	Α	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	НОТ	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。
(土)	19:30-20:15	НОТ	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	НОТ	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。
	10:00-11:00	Α	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	Α	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。
10/26	11:15-12:15	НОТ	美姿勢ポール&ヨガストレッチ~ハロウィンVer~	中島	ストレッチポ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。
(日)	14:15-15:00	НОТ	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	НОТ	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	НОТ	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	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。
. <u> </u>	14:00-15:00	Α	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。60分で実施します。
(月)	20:30-21:30	НОТ	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。
	10:00-10:45	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	Α	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。
10/28	12:20-13:05	НОТ	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包まれながら身体の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。
(火)	13:20-14:20	НОТ	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7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	Α	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	Α	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。
	11:00-12:00	НОТ	美姿勢ポール&ヨガストレッチ~ハロウィンVer~	中島	ストレッチポ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。
10/29	14:30-15:30	Α	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	НОТ	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。
(7 K)	20:00-20:45	Α	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	НОТ	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。
	11:00-11:30	Α	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	Α	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	Α	BODYATTACK	小玉·田中	シンプルかつハイ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。
10/30	14:15-15:00	НОТ	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。
(木)	15:15-16:15	НОТ	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	НОТ	ハタヨガ~ハロウィンVer~	MASA	ハロウィンの雰囲気に包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	Α	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	НОТ	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。
	10:00-10:45	Α	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	Α	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。
10/31	13:15-14:00	Α	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。
(金)	13:30-14:30	НОТ	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	Α	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出す格闘技エクササイズプログラムです。
	20:15-21:15	НОТ	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

<u>※やむを得ずインストラクター・プログラムを</u> 変更することがございますので予めご了承ください。