

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。	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。
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を引き締めを目指すプログラムです。	ベーシックヨガ 強度：★ 立位を中心とした基本的なポーズで構成された初心者向けのヨガプログラムです。
安眠ヨガ 強度：★ ゆったりとした動作の中で自律神経を整え、一日の疲れをとり、安眠しやすい身体へ導くヨガプログラムです。	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、筋力が必要としない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用したストレッチを組み合わせたプログラムです。
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。	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。
ヴィンヤサフローヨガ 強度：★★ 呼吸と動きを滑らかにつなぎ、心地よい流れの中で代謝を高めるプログラムです。	リラクセスヨガ 強度：★ 深い呼吸を意識し、リラクゼーション効果の高いアーサナ(ポーズ)を中心にを行うヨガプログラムです。
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。	リンパヨガ 強度：★ ゆったりと身体をほぐし、リンパの巡りを高めてむくみ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ヨガプログラムです。	LES MILLS YOGA HATHA 強度：★★ 可動域、筋力、安定性、そしてアライメントを強化することを目的としたヨガプログラムです。
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。	LES MILLS YOGA VINYASA 強度：★★★ ダイナミックな動きで構成されたストレングスベースのヨガプログラムです。
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身をリラックスさせ、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。	LES MILLS YOGA YIN 強度：★ 深いストレッチ、リラクゼーション、そして心身のリカバリーにフォーカスしたヨガプログラムです。

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】

エアロビクス 強度：★★ リズムに乗って全身を使い、脂肪燃焼効果促進を有酸素プログラムです。	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高めるプログラムです。
シンプルエアロ 強度：★ らくらくエアロりもかんたんて初めての方向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。	BODYATTACK 強度：★★★★★ シンプルかつハインパクトなエアロビクス。軽快なテンポの音楽に合わせて、シンプルなき動きで高い運動量が得られます。
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、気持ちよく汗かくことができ、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。	BODYCOMBAT 強度：★★★★★ エネルギー溢れる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。ストレス発散や筋力向上が期待できます。
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。	

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】

完コピJ-POP/K-POP 強度：★★ 流行のJ-POPやK-POPの振り付けを完全にコピーし、楽しく踊るプログラムです。	裸足で踊るフラメンコ 強度：★★ スペ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。
はじめてバレエ 強度：★★ ストレッチやバレエレッスン、センターレッスンを行い、バレエの基礎を身につけていくプログラムです。	HIPHOP 強度：★★ リズム感溢れる曲で楽しく体を動かして、体力とダンスの技術の向上をしていきます。
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向けのダンスプログラムです。	

※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

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・ジャズ・アラビアン・レグ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。	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：★★ フィットネスの枠の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。	

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】

BODYPUMP 強度：★★★★★ 世界で一番人気のある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。	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。
---	---

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膜の硬直やねじれ、癒着を緩めることで柔軟性を高め、関節の可動域を広げるプログラムです。	ポ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。
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。	ポルドブラ 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。
姿勢改善ストレッチ 強度：★ 身体の動きや使い方を直し、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。	モビリティエクササイズ 強度：★ 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。
しっかりコンディショニング 強度：★ 身体の軸とコアのつながりを育て、失われた動きを回復させながら全身の力強さをつくり、自分の思い通りに動きをコントロールできることを目指すプログラムです。	やさしいコンディショニング 強度：★ やさしい動きで身体感覚を自覚させ、呼吸と身体のバランスを整えながら、身体が自然と動きやすくなることを目指すプログラムです。
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、動かしやすく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。初めての方向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&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。	らくらくからだほぐし 強度：★ 筋膜リリースやストレッチを行うことで日頃の疲れをとり、関節可動域を広げていく初心者の方向向けのプログラムです。
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。	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。
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。	リンパコンディショニング 強度：★★ リンパの流れを改善しながら筋肉をもとの状態に戻し、骨配列を整え身体の機能改善を目指すプログラムです。
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。	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くストレッチ、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。
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。	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

STUDIO PROGRAM

2026年4月5月6月



お友達紹介キャンペーン

誘ってオトク / 誘われてオトク

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

https://instagram.com/joyfit_fukaya_2009?i=nametag

公式 LINE アカウントに登録しよう!

代行や休講情報はもちろん、店舗の最新情報をGET!!

ID mfx8377m

1 「友だち追加」をクリック / 2 QRコードから読み取る / 3 「追加」をクリック

JOYFIT 24 LITE 深谷

埼玉県深谷市上柴町東3-12-2

TEL(048)570-5551

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

※24時間ご利用の場合「どこでもJOY」のお手続が必要となります。

2026年4・5・6月

STUDIO PROGRAM

〈ジョイフィット24LITE深谷 4・5・6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

(A) 道具を使用するプログラム

(KIDS) 子どもスクール(有料プログラム)

※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

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
- マット使用プログラム 43名
- チューブ使用プログラム 60名

	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					
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 やさしいピラティス (福田)	10:00~10:45 Dance Fit (める)	10:00~10:45 やさしいコンディショニング (MASA)	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 シンプルエアロ (柳田)		11:00~12:00 ZUMBA (美紅)	11:00~12:00 筋膜リリースストレッチ (RINGO)	11:00~12:00 はじめてバレエ (清水)	11:00~12:00 美姿勢ボール&ヨガストレッチ (中島)	11:00~11:30 モビリティエクササイズ (ユジナ)	11:00~11:30 らくらくからだほくし (スタッフ)	11:00~12:00 リトモス (める)	11:00~11:45 しっかりコンディショニング (MASA)	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)		12:20~13:05 ベーシックヨガ (美紅)	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	NEW 13:00~13:45 LES MILLS CORE (YOSHIKI)		NEW 13:15~14:00 BODYATTACK 45 (小玉)	NEW 13:20~14:20 リラックスヨガ (美紅)	13:15~14:00 BODYBALANCE (関根)	13:00~14:00 BODYBALANCE (関根)			NEW 13:15~14:00 BODYPUMP 45 (小玉)	NEW 13:15~14:00 BODYATTACK 45 (YOSHIKI)			
14:00	14:00~14:45 BODYCOMBAT 45 (正樹)	14:00~14:45 リンパヨガ (TSUKASA)	NEW 14:15~15:00 BODYBALANCE ST45 (関根)	14:15~15:00 リラックスヨガ (美紅)	14:30~15:30 REEJAM (板倉)	NEW 14:15~15:00 LES MILLS YOGA VINYASA (関根)	14:15~15:00 リズムフィットネス (古郡)	14:15~15:00 BODYATTACK 45 (小玉)	14:15~15:00 BODYATTACK 45 (小玉)	13:30~14:30 体幹エクササイズ (Megumi)	13:30~14:30 ヨガ (TSUKASA)	NEW 14:00~15:00 完コピJ-POP/K-POP (MITSUKI)	14:15~15:00 ピラティス (古郡)
15:00	NEW 15:00~15:45 BODYBALANCE FX45 (正樹)	15:00~16:00 ヴィンヤサフローヨガ (TSUKASA)	NEW 15:15~16:00 LES MILLS YOGA HATHA (関根)		14:30~15:30 やさしいピラティス (古郡)						14:45~15:30 やさしいピラティス (TSUKASA)	15:15~16:15 HIPHOP (MITSUKI)	15:15~16:15 アロマヨガ (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 ポールストレッチ&ルーシーダットン (TSUKASA)	
17:00				(KIDS) 17:00~18:00 キッズバレエ 小3~中3 (高野真由美)					(KIDS) 17:00~18:00 キッズチアダンス 年少~小2 (Rapora/TOMOKA)		(KIDS) 16:30~17:30 キッズHIPHOP 小3~中3 (MITSUKI)		16:35~17:35 BODYPUMP (入澤)
18:00									(KIDS) 18:00~19:00 キッズチアダンス 小3~中3 (Rapora/TOMOKA)		(KIDS) 17:30~18:30 キッズJAZZ HIPHOP 年中~小6 (もみじ)	NEW 18:00~18:45 フローヨガ (RINGO)	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)	20:00~20:45 エアロビクス (美紅)	20:00~20:45 姿勢改善ヨガ (福田)	20:00~20:45 BODYJAM 45 (美織)	20:00~20:45 ハタヨガ (MASA)	20:00~21:00 BODYCOMBAT (正樹)	19:15~20:00 リフレッシュストレッチ (Mai)	NEW 19:00~19:45 コンディショニングヨガ (RINGO)		NEW 18:45~19:45 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)	21:00~22:00 ZUMBA (美紅)	NEW 21:00~21:45 安眠ヨガ (福田)	21:00~21:45 リトモス 45 (美織)	21:00~21:45 コンディショニングヨガ (MASA)	21:15~22:00 BODYCOMBAT (正樹)				
21:00										20:15~21:15 陰陽ヨガ (Mai)			
22:00											NEW 21:15~22:00 LES MILLS YOGA YIN (正樹)		

レスミルズ テック・メガダンス エLEMENT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、フォームやコンプレッションをより深く習得したい方におすすです。

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。・整理券をお持ちでない方はスタジオプログラムにご参加いただけません。・スタジオご入室後、自身以外の場所確保は禁止といたします。・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LEMENT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、道具使用後は専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。