2026年ゴールデンウィーク特別プログラム

JOY FIT 24 LITE 深谷

	4/30(木)		5/1(金)		5/2(土)		5/3(日祝)		5/4(月祝) FUKAYA DAY LesMills		5/5(火祝)		5/6(水祝)	
	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	10:00～10:45 らくらくエアロ ユジナ	特別 10:00～10:45 疲労回復リカバリーピラティス 福田	10:00～10:45 Dance Fit める	特別 10:00～10:45 デトックスヨガ RINGO	特別 10:00～11:00 リトモス ～mix17～ 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	特別 10:00～11:00 呼吸とともに動くヨガ 福田	たくさんのゲストが参加!! 10:00～11:00 LesMills BODYPUMP TAKUMI/小玉	10:00～11:00 アロマヨガ 古郡	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	
11:00	11:00～11:30 モビリティエクササイズ ユジナ	11:00～11:30 らくらくからだほぐし スタッフ	11:00～12:00 リトモス める	特別 11:00～11:45 アロマヨガ 古郡	特別 11:15～12:15 メガダンス AI	11:05～11:50 スローストレッチ みすたに	11:00～12:00 やさしいピラティス 福田	特別 11:15～12:15 美BODYダイエット 中島	11:20～12:20 LesMills BODYCOMBAT YUTAKA/森	特別 11:15～12:00 ピラティス 古郡	特別 11:00～11:45 懐かしのJ-POPかんたんエアロ 柳田	11:00～12:00 筋膜リリーススストレッチ RINGO	11:00～12:00 はじめてバレエ 清水	11:00～12:00 美姿勢ポール＆ ヨガストレッチ 中島
12:00	11:45～12:30 メガダンス 45 ユジナ		特別 13:15～14:00 BODYPUMP 45 入澤	13:30～14:30 体幹エクササイズ Megumi	12:30～13:00 LES MILLS CORE 30 YOSHIKI	13:30～14:30 ヨガ TSUKASA	特別 14:00～15:00 ヨガ 古郡		12:35～13:35 LesMills BODYJAM YUTAKA/SATOMI		特別 12:00～12:45 リトモス 45 AI	特別 13:00～14:00 骨盤調整ヨガ Megumi	特別 12:15～13:00 BODYJAM 45 SATOMI	13:15～14:00 リンパコンディショニング 板倉
13:00	13:00～14:00 BODYBALANCE 関根		13:15～14:00 BODYATTACK 45 YOSHIKI	14:45～15:30 やさしいピラティス TSUKASA	特別 14:15～15:15 完コピJ-POP/K-POP MITSUKI	15:45～16:45 ポールストレッチ＆ ルーシーダットン TSUKASA	16:35～17:35 BODYPUMP 入澤	15:15～16:15 アロマヨガ 古郡	14:00～14:45 LesMills CORE YOSHIKI		特別 13:00～14:00 メガダンス ～mix17～ AI		13:15～14:15 BODYPUMP SATOMI	特別 14:30～15:30 ハタヨガ MASA
14:00	特別 14:15～15:00 LES MILLS breath 関根	14:15～15:00 リズムフィットネス 古郡	特別 14:15～15:00 BODYATTACK 45 入澤			特別 18:00～18:45 パワーヨガ RINGO	17:50～18:35 BODYCOMBAT 45 入澤		15:00～16:00 LesMills BODYBALANCE 正樹/関根		14:15～15:00 BODYBALANCE ST45 関根		14:30～15:30 REEJAM 板倉	
15:00		15:15～16:15 アロマヨガ 古郡				19:00～19:45 コンディショニングヨガ RINGO		18:45～19:45 アロマ ビューティーヨガ 中島	16:15～17:00 LesMills breath 正樹/関根		15:15～16:00 LES MILLS YOGA HATHA 関根			
16:00									17:30～18:30 LesMills BODYATTACK 入澤/YOSHIKI					
17:00				19:15～20:00 リフレッシュストレッチ Mai					18:50～19:50 LesMills BODYPUMP 入澤/田中	19:30～20:15 パワーストレッチ みすたに	特別 19:30～20:30 完コピJ-POP/K-POP MITSUKI	19:30～20:30 デトックスフローヨガ Mai		
18:00									20:10～21:10 LesMills BODYCOMBAT 正樹/田中	20:30～21:15 ポールトータル コンディショニング みすたに	特別 20:45～21:45 HIPHOP中級 MITSUKI	20:45～21:30 ハタヨガ Mai	特別 20:00～20:45 BODYPUMP 45 正樹	20:00～20:45 姿勢改善ヨガ 福田
19:00		特別 20:00～20:45 リラックスヨガ Mai	20:00～21:00 BODYCOMBAT 正樹	20:15～21:15 陰陽ヨガ Mai	20:00～21:00 BODYPUMP 正樹								特別 21:00～22:00 BODYCOMBAT 正樹	特別 21:00～21:45 安眠ヨガ 福田
20:00	20:00～20:45 BODYJAM 45 美織													
21:00	21:00～21:45 リトモス 45 美織	特別 21:00～21:45 腸活ヨガ Mai	21:15～22:00 BODYBALANCE FX45 正樹		21:15～22:00 LES MILLS YOGA YIN 正樹									
22:00														

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
4/30（木）	10:00-10:45	ホット	疲労回復リカバリーピラティス	福田	溜まった疲れを呼吸とやさしい動きでリセットする調整系プログラムです。
	14:15-15:00	A	LES MILLS breath	関根	呼吸にフォーカスし、心地いい音楽、インストラクターのリードに合わせた呼吸法、そしてシンプルでユニークな動きを融合したヨガプログラムです。
	20:00-20:45	ホット	リラックスヨガ	Mai	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）を中心に行うヨガプログラムです。
	21:00-21:45	ホット	腸活ヨガ	Mai	セルフマッサージやポーズで腸を整え、デトックス効果、免疫力アップを目指すヨガプログラムです。
5/1（金）	10:00-10:45	ホット	デトックスヨガ	RINGO	ツイストや腹部への刺激、深い呼吸を通じて、内臓機能を活性化し、血行やリンパの流れを促進するヨガプログラムです。
	11:00-11:45	ホット	アロマヨガ	古郡	アロマを焚いたスタジオで行うヨガプログラムです。
	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全身を鍛える筋トレプログラムです。
	14:15-15:00	A	BODYATTACK 45	入澤	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。
5/2（土）	10:00-11:00	A	リトモス　～mix17～	AI	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・レゲ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。17周年にちなんだバックナンバーで実施します。※タオルを使用します
	11:15-12:15	A	メガダンス	AI	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。
	14:15-15:15	A	完コピJ-POP/K-POP	MITSUKI	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。
	18:00-18:45	ホット	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。
5/3（日祝）	10:00-11:00	ホット	呼吸とともに動くヨガ	福田	呼吸に合わせて心地よく動き、全身の巡りを整えるヨガプログラムです。
	11:15-12:15	ホット	美BODYダイエット	中島	リズムに合わせて、身体をほぐし、コアトレ、ストレッチを行うプログラムです。
	14:00-15:00	A	ヨガ	古郡	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。
5/4（月祝） FUKAYA DAY LesMills	10:00-11:00	A	BODYPUMP	TAKUMI/小玉	世界で一番人気のバーベルを使った全身を鍛える筋トレプログラムです。 ゲスト：YOSHIKI/長井
	11:15-12:00	ホット	ピラティス	古郡	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。
	11:20-12:20	A	BODYCOMBAT	YUTAKA/森	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プログラムです。 ゲスト：長井
	12:35-13:35	A	BODYJAM	YUTAKA/SATOMI	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。 ゲスト：美織/yuki
	14:00-14:45	A	LES MILLS CORE	YOSHIKI	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。 ゲスト：森/SATOMI/Megumi/RINGO
	15:00-16:00	A	BODYBALANCE	正樹/関根	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。 ゲスト：福田/Megumi
	16:15-17:00	A	LES MILLS breath	正樹/関根	呼吸にフォーカスし、心地いい音楽、インストラクターのリードに合わせた呼吸法、そしてシンプルでユニークな動きを融合したヨガプログラムです。 ゲスト：Mai/美紅/柳田/見形
	17:30-18:30	A	BODYATTACK	入澤/YOSHIKI	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。 ゲスト：田中/小玉/Mai/みすたに/柳田
	18:50-19:50	A	BODYPUMP	入澤/田中	世界で一番人気のバーベルを使った全身を鍛える筋トレプログラムです。 ゲスト：正樹/小玉/見形
	20:10-21:10	A	BODYCOMBAT	正樹/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のプログラムです。 ゲスト：入澤/古郡/見形
5/5（火祝）	10:00-10:45	ホット	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。
	11:00-11:45	A	懐かしのJ-POPかんたんエアロ	柳田	1980～90年代の曲で構成された初心者の方でも楽しめるエアロビクスのプログラムです。
	12:00-12:45	A	リトモス 45	AI	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・レゲ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。
	13:00-14:00	A	メガダンス　～mix17～	AI	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。17周年にちなんだバックナンバーで実施します。
	13:00-14:00	ホット	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。
	19:30-20:30	A	完コピJ-POP/K-POP	MITSUKI	流行のJ-POPやK-POPの振り付けを完全にコピーし、楽しく踊るダンスプログラムです。
	20:45-21:45	A	HIPHOP中級	MITSUKI	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。
5/6（水祝）	12:15-13:00	A	BODYJAM 45	SATOMI	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。
	14:30-15:30	ホット	ハタヨガ	MASA	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、感情を起伏などを含め精神のバランスを整えていきます。
	20:00-20:45	A	BODYPUMP 45	正樹	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。
	21:00-22:00	A	BODYCOMBAT	正樹	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プログラムです。

定員について
スタジオA ： 60名（BODYPUMP ： 40名）　ホットスタジオ ： 16名

※LES MILLS DAYのゲストは変更になる可能性がございますので予めご了承ください。
※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。