PROGRAM

強度 らく ★ ▶▶▶▶▶ きつい ★★★★★

※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

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きます。アロマの香りでリラックスしていきましょう。

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。

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。

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。

骨盤コンディショニングヨガ
強度：★
骨盤を中心に姿勢を整え、動きやすく代謝の良い身体を目指す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。

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。

デトックスヨガ
強度：★
体内に溜まった老廃物や不要な水分の排出を促す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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

はじめてバレエ
強度：★★
ストレッチやバーレッスン、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。

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。

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。

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。

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、脂肪燃焼効果を促す有酸素プログラムです。

シンプルエアロ
強度：★
らくらくエアロよりもかん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。

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で分かりやすい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・パンチをリズミ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。

BODYATTACK
強度：★★★★★
シンプルかつハイ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、シンプルな動きで高い運動量が得られます。

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プログラムです。ストレス発散や瞬発力向上が期待できます。

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】

バーベルトレーニング
強度：★★
筋トレがはじめての方や女性でも無理なく参加でき、身体全体の基礎代謝を上げ、引き締まった身体を目指すバーベルを使った筋トレプログラムです。

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。

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】

アロマ美姿勢ポールストレッチ
強度：★
アロマの香りでリラクゼーション効果を感じながら、ポールを使い美しい姿勢を目指す調整系プログラムです。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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整えるプログラムです。

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。

ボルドプラ
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。

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。

やさしいコンディショニング
強度：★
やさしい動きで身体の感覚を目覚めさせ、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することを目指すプログラムです。

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。

ゆるコア活ボールストレッチ
強度：★
ボールを使い身体を緩め、そこにストレッチ・コアトレーニングを加えることで身体を整えるプログラムです。

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けのプログラムです。

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。

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。

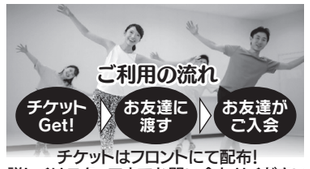
BODYBALANCE
強度：★★★
伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチ、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行うプログラムです。
FX（フレキシビリティ）…ヨガの動きを通して関節可動域を広げ、柔軟性を向上させることを目的としている
ST（ストレングス）…ヨガやピラティスをベースとした動きを通して筋持久力や安定性の向上を目的としている

お友達紹介キャンペーン

誘ってオトク　誘われてオトク

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!



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_2009
https://instagram.com/joyfit_fukaya_2009?r=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 or 検索からIDを入力　3「追加」をクリック

STUDIO PROGRAM

2026年7月8月9月

JOY FIT 24 LITE 深谷

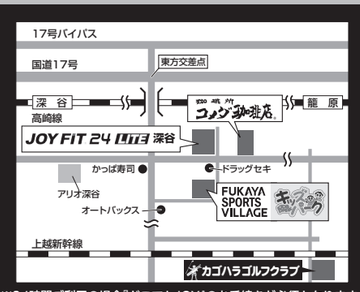
埼玉県深谷市上柴町東3-12-2

TEL(048)570-5551

公式ホームページ https://joyfit.jp/fukaya/ ジョイフィット深谷 検索

年中無休!!

24時間営業!!※（スタッフ常駐9:00~23:00）



※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。

2026年7·8·9月 STUDIO PROGRAM

〈ジョイフィット24LITE深谷 7·8·9月スタジオプログラム〉

摘要 ■ 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　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　40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
  - 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
- 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）

Studio A

- 10:00~10:45 ボルドブラ（柳田）
- 11:00~11:30 シンプルエアロ（柳田）
- 13:00~13:45 LES MILLS CORE（YOSHIKI）Ⓐ
- 14:00~14:45 BODYCOMBAT 45（正樹）
- 15:00~15:45 BODYBALANCE FX45（正樹）
- 19:00~20:00 はじめてバレエ（mariya）
- 20:15~21:15 裸足で踊るフラメンコ（mariya）

ホットスタジオ

- 10:00~11:00 アロマヨガ（古郡）
- NEW 11:45~12:45 デトックスヨガ（船岡）
- 14:00~14:45 リンパヨガ（TSUKASA）
- 15:00~16:00 ヴィンヤサフローヨガ（TSUKASA）
- NEW 19:45~20:30 パワーストレッチ（みすたに）
- NEW 20:45~21:30 ボールトータルコンディショニング（みすたに）Ⓐ

TUE（火曜日）

Studio A

- 10:00~10:45 らくらくエアロ（柳田）
- 11:00~12:00 ZUMBA（美紅）
- 13:15~14:00 BODYATTACK 45（小玉）
- 14:15~15:00 BODYBALANCE ST45（茉依）
- 15:15~16:00 LES MILLS YOGA HATHA（茉依）
- NEW 19:00~19:30 バーベルトレーニング（長井）Ⓐ
- 19:45~20:30 BODYATTACK 45（入澤）
- 20:45~21:30 BODYCOMBAT 45（入澤）

ホットスタジオ

- 10:00~10:45 フローヨガ（RINGO）
- 11:00~12:00 筋膜リリーストレッチ（RINGO）Ⓐ
- 12:20~13:05 ベーシックヨガ（美紅）
- 13:20~14:20 リラックスヨガ（美紅）
- 19:30~20:30 デトックスフローヨガ（Mai）
- 20:45~21:30 ハタヨガ（Mai）

WED（水曜日）

Studio A

- 10:00~10:45 ダイエットウォーキング（中島）
- 11:00~12:00 はじめてバレエ（清水）
- 12:15~13:00 LES MILLS DANCE（SATOMI）
- 13:15~14:15 BODYPUMP（SATOMI）Ⓐ
- 14:30~15:30 REEJAM（板倉）
- KIDS 16:00~17:00 キッズバレエ 年少~小2（高野真由美）
- KIDS 17:00~18:00 キッズバレエ 小3~中3（高野真由美）
- 20:00~20:45 エアロビクス（美紅）
- 21:00~22:00 ZUMBA（美紅）

ホットスタジオ

- NEW 10:15~10:45 らくらくからだほぐし（スタッフ）Ⓐ
- NEW 11:00~12:00 アロマ美姿勢 ポールストレッチ（中島）Ⓐ
- 13:15~14:00 リンパコンディショニング（板倉）
- 14:30~15:30 やさしいピラティス（古郡）
- 20:00~20:45 姿勢改善ヨガ（福田）
- 21:00~21:45 安眠ヨガ（福田）

THU（木曜日）

Studio A

- 10:00~10:45 らくらくエアロ（ユジナ）
- 11:00~11:30 モビリティエクササイズ（ユジナ）
- 11:45~12:30 メガダンス 45（ユジナ）
- 13:00~14:00 BODYBALANCE（茉依）
- 14:15~15:00 LES MILLS YOGA VINYASA（茉依）
- 20:00~20:45 BODYJAM 45（美織）
- 21:00~21:45 リトモス 45（美織）

ホットスタジオ

- 10:00~10:45 やさしいピラティス（福田）
- NEW 11:00~11:30 らくらくからだほぐし（見形）Ⓐ
- 14:15~15:00 リズムフィットネス（古郡）
- 15:15~16:15 アロマヨガ（古郡）
- 20:00~20:45 ハタヨガ（MASA）
- 21:00~21:45 コンディショニングヨガ（MASA）

FRI（金曜日）

Studio A

- 10:00~10:45 Dance Fit（める）
- 11:00~12:00 リトモス（める）
- 13:15~14:00 BODYPUMP 45（小玉）Ⓐ
- 14:15~15:00 BODYATTACK 45（小玉）
- KIDS 17:00~18:00 キッズチアダンス 年少~小2（Rapora/TOMOKA）
- KIDS 18:00~19:00 キッズチアダンス 小3~中3（Rapora/TOMOKA）
- 20:00~21:00 BODYCOMBAT（正樹）
- 21:15~22:00 BODYBALANCE FX45（正樹）

ホットスタジオ

- 10:00~10:45 やさしいコンディショニング（MASA）
- 11:00~11:45 しっかりコンディショニング（MASA）
- 13:30~14:30 体幹エクササイズ（Megumi）
- 19:15~20:00 リフレッシュストレッチ（Mai）Ⓐ
- NEW 20:15~21:15 骨盤コンディショニングヨガ（Mai）

SAT（土曜日）

Studio A

- 10:00~11:00 リトモス（AI）
- 11:15~11:30 メガダンス エレメント
- 11:30~12:15 メガダンス 45（AI）
- 12:30~13:00 LES MILLS CORE 30（YOSHIKI）Ⓐ
- 13:15~14:00 BODYATTACK 45（YOSHIKI）
- 14:15~15:15 はじめてHIPHOP（MITSUKI）
- KIDS 15:30~16:30 キッズ HIPHOP 年少~小2（MITSUKI）
- KIDS 16:30~17:30 キッズ HIPHOP 小3~中3（MITSUKI）
- KIDS 17:30~18:30 キッズ JAZZ HIPHOP 年中~小6（もみじ）
- KIDS 18:30~19:30 キッズ Contemporary 小3~中3（もみじ）
- 20:00~21:00 BODYPUMP（正樹）Ⓐ
- 21:15~22:00 LES MILLS YOGA YIN（正樹）

ホットスタジオ

- 10:00~10:45 骨盤ストレッチ（みすたに）
- 11:05~11:50 スローストレッチ（みすたに）Ⓐ
- 13:30~14:30 ヨガ（TSUKASA）Ⓐ
- 14:45~15:30 やさしいピラティス（TSUKASA）Ⓐ
- NEW 15:45~16:45 ゆるコア活ボールストレッチ（TSUKASA）Ⓐ
- 18:00~18:45 フローヨガ（RINGO）
- 19:00~19:45 コンディショニングヨガ（RINGO）

SUN（日曜日）

Studio A

- NEW 10:00~11:00 ダイエットウォーキング（中島）
- 11:15~12:00 やさしいピラティス（福田）
- NEW 13:15~13:45 バーベルトレーニング（長井）Ⓐ
- 14:00~15:00 完コピJ-POP/K-POP（MITSUKI）
- 15:15~16:15 HIPHOP（MITSUKI）
- 16:35~17:35 BODYPUMP（入澤）Ⓐ
- 17:50~18:35 BODYCOMBAT 45（入澤）

ホットスタジオ

- 10:00~11:00 フローヨガ（福田）
- NEW 11:15~12:15 アロマ美姿勢 ポールストレッチ（中島）Ⓐ
- 14:15~15:00 ピラティス（古郡）
- 15:15~16:15 アロマヨガ（古郡）
- NEW 17:45~18:15 らくらくからだほぐし（見形）Ⓐ
- NEW 18:30~19:30 アロマビューティーヨガ（中島）

レズミルズ 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、フォームやコンビネーションをより深く習得したい方におすすめです。

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。※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発汗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ズミルズ 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、退室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。

STUDIO PROGRAM

JOY FIT 24 LITE