

PROGRAM

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すよ。	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。
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。	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ます。
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。	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。
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。	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。
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。	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。
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 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。
代謝アップヨガ 強度：★★★ 深い呼吸と全身を動かすポーズで血行を促し、代謝の良い身体を目指す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。	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。	SALSATION® 強度：★★★★★ 様々なダンスとファンクショナルトレーニングを融合したクラスです。脂肪燃焼、身体を引き締めで効果が期待できるダンス系プログラムです。
Fithop 強度：★★★★★ HIPHOPダンスをベースに、有酸素運動や筋トレを組み合わせた韓国発のダンスフィットネス。K-POPや人気曲に合わせて楽しく全身を動かし、脂肪燃焼や体幹トレーニングができます。	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、脂肪燃焼効果促す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。
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。	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。
超簡単♪ダイエットエアロ 強度：★ はじめての方でも楽しく、気持ち良く汗をかくことができ、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：★ エナジ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。	

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】

はじめてバレエ 強度：★★★ ストレッチやバレッスン、センターレッスンをを行い、バレエの基礎を身につけていくプログラムです。	ブレイクダンス・ウォームアップ 強度：★ ストレッチや関節を動かす準備運動を中心に、簡単なリズム運動で軽く体を動かします。ダンスが初めての方や、気持ちよく体を動かしたい方にもおすすめです。このクラスだけの参加も大歓迎です。
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向けのダンスプログラムです。	ブレイクダンス・ベーシック 強度：★★★ 基礎のステップや体の使い方を1つずつ練習するブレイクダンス入門クラスです。音楽に乗って動きながら自分のペースで基礎を身につけていきます。ダンス未経験の方もかっこよく踊る楽しさを一緒に体験しましょ。
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。	

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。	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。
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。	

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】

アロマ美姿勢ボールストレッチ 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、ボールを使い美しい姿勢を目指す調整系プログラムです。	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。
カラダ整えストレッチ 強度：★ やさしいストレッチで姿勢と筋肉バランスを整え、動きやすい身体へ導くプログラムです。	ボルドブラ 強度：★ 立位ピラティスとも呼ばれ、バレエを基礎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。
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。	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。
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。	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なることを目指すプログラムです。
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。	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。
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、動かしやすい状態に導くプログラムです。	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向けのプログラムです。
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参加いただけるプログラムです。	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。
体幹エクササイズ 強度：★ 体幹・この胸・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：★★★ 筋力を利用して、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いたストレッチ・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 (フレンキシビリティ) ... 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10月11月12月



お友達紹介キャンペーン

レギュラー会員で入会される方限定です

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?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

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)

17号バイパス

国道17号

深谷 高崎線

JOYFIT 24 LITE 深谷

かつば寿司

アリオ深谷

オートバックス

ドラッグセキ

FUKAYA SPORTS VILLAGE

上越新幹線

カゴハラゴルフクラブ

※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10・11・12月

STUDIO PROGRAM

JOYFIT 24 LITE

概要

■ ホットプログラム

♡ 初心者向けプログラム

① 道具を使用するプログラム

② 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)	
StudioA	ホットスタジオ	StudioA	ホットスタジオ	StudioA	ホットスタジオ	StudioA	ホットスタジオ	StudioA	ホットスタジオ	StudioA	ホットスタジオ	StudioA	ホットスタジオ
10:00~10:45 ボルドブラ (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)	10:15~10:45 らくらくからだほぐし (スタッフ)	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)	NEW 10:00~10:45 Fithop (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)	NEW 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)
11:00~11:30 シンプルエアロ (柳田)	NEW 11:45~12:30 デトックスヨガ (船岡)	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 アロマ美姿勢 ボールストレッチ (中島)	11:00~11:30 モビリティエクササイズ (ユジナ)	11:00~11:30 らくらくからだほぐし (見形)	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)	11:15~11:30 メガダンス エレメント 11:30~12:15 メガダンス 45 (AI)	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 アロマ美姿勢 ボールストレッチ (中島)
13:00~13:45 LES MILLS CORE (YOSHIKI)	NEW 12:45~13:30 やさしいピラティス (船岡)	NEW 13:15~14:00 BODYATTACK 45 (YOKO)	NEW 12:20~13:20 リラックスヨガ (美紅)	12:15~13:00 LES MILLS DANCE (SATOMI)								NEW 3ヶ月限定 12:15~13:15 SALSATION® (日野)	
14:00~14:45 BODYCOMBAT 45 (正樹)	NEW 13:45~14:45 骨盤コンディショニングヨガ (Mai)	14:15~15:00 BODYBALANCE ST45 (茉依)		13:15~14:15 BODYPUMP (SATOMI)	13:15~14:00 リンパコンディショニング (板倉)	13:00~14:00 BODYBALANCE (茉依)			NEW 3ヶ月限定 13:15~13:45 ブレイクダンス・ウォームアップ (MASA)	13:30~14:30 体幹エクササイズ (Megumi)		13:15~14:00 BODYATTACK 45 (YOSHIKI)	NEW 3ヶ月限定 13:30~14:00 カラダ整えストレッチ (日野)
15:00~15:45 BODYBALANCE FX45 (正樹)		15:15~16:00 LES MILLS YOGA HATHA (茉依)		14:30~15:30 REEJAM (板倉)	14:30~15:30 やさしいピラティス (古郡)	14:15~15:00 LES MILLS YOGA VINYASA (茉依)	14:15~15:00 リズムフィットネス (古郡)		14:00~14:45 ブレイクダンス・ベーシック (MASA)		14:15~15:15 はじめてHIPHOP (MITSUKI)		14:15~15:00 ピラティス (古郡)
							15:15~16:15 アロマヨガ (古郡)						
				KIDS 16:00~17:00 キッズバレエ 年少~小2 (高野真由美)							KIDS 15:30~16:30 キッズ HIPHOP 年少~小2 (MITSUKI)	NEW 15:45~16:15 バーベルトレーニング (長井)	15:15~16:15 アロマヨガ (古郡)
				KIDS 17:00~18:00 キッズバレエ 小3~中3 (高野真由美)							KIDS 16:30~17:30 キッズ HIPHOP 小3~中3 (MITSUKI)		16:35~17:35 BODYPUMP (入澤)
									KIDS 17:00~18:00 キッズチアダンス 年少~小2 (Rapora/TOMOKA)		KIDS 17:30~18:30 キッズ JAZZ HIPHOP 年中~小6 (もみじ)		17:45~18:15 らくらくからだほぐし (見形)
									KIDS 18:00~19:00 キッズチアダンス 小3~中3 (Rapora/TOMOKA)		KIDS 18:30~19:30 キッズ Contemporary 小3~中3 (もみじ)	18:00~18:45 フローヨガ (RINGO)	17:50~18:35 BODYCOMBAT 45 (入澤)
19:00~20:00 はじめてバレエ (mariya)		19:00~19:30 バーベルトレーニング (長井)	NEW 19:30~20:30 代謝アップヨガ (Mai)	NEW 19:45~20:45 エアロビクス (美紅)						19:15~20:00 リフレッシュストレッチ (Mai)	19:00~19:45 コンディショニングヨガ (RINGO)		18:30~19:30 アロマビューティーヨガ (中島)
	19:45~20:30 パワーストレッチ (みすたに)	19:45~20:30 BODYATTACK 45 (入澤)			20:00~20:45 姿勢改善ヨガ (福田)	NEW 20:00~20:45 リトモス 45 (美織)	20:00~20:45 ハタヨガ (MASA)	20:00~21:00 BODYCOMBAT (正樹)					
20:15~21:15 裸足で踊るフラメンコ (mariya)	20:45~21:30 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)		21:00~21:45 安眠ヨガ (福田)	NEW 21:00~21:45 BODYJAM 45 (美織)	21:00~21:45 コンディショニングヨガ (MASA)		20:15~21:15 骨盤コンディショニングヨガ (Mai)	20:00~21:00 BODYPUMP (正樹)			
				21:00~22:00 ZUMBA (美紅)				21:15~22:00 BODYBALANCE FX45 (正樹)		21:15~22:00 LES MILLS YOGA YIN (正樹)			

レスミルズ 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、フォームやコンピ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

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。・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速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 エレメントの終了後に退室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。