

[illegible]

🎃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
10/25 (日)	11:15～12:00	A	ピラティス with ハロウィンミュージック	福田	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。一部ハロウィンの音楽で実施します。
	11:15～12:15	ホット	ハロウィンアロマヨガ	中島	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。ハロウィンミュージックと季節の香りに包まれてヨガを楽しみましょう。
	14:15～15:00	ホット	キャンドルピラティス	古郡	キャンドル(電飾)を灯した落ち着いた空間の中で、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。
	15:15～16:15	ホット	アロマヨガ～ハロウィンver～	古郡	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。
	18:30～19:30	ホット	アロマ美姿勢ポールストレッチ	中島	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。ハロウィンミュージックと季節の香りに包まれてヨガを楽しみましょう。
10/26 (月)	10:00～11:00	ホット	アロマヨガ～ハロウィンver～	古郡	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。
	19:00～20:00	A	はじめてバレエ	mariya	ストレッチやバーレッスン、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レッスンです。
	20:15～21:15	A	裸足で踊るフラメンコ	mariya	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初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。
10/27 (火)	11:00～12:00	A	ZUMBA	美紅	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エクササイズです。
	19:15～20:30	A	BODYATTACK 45	入澤	シンプルかつハイクンパクトなエアロビクスのプログラムです。
	20:45～21:30	A	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返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。
10/28 (水)	10:00～10:45	A	骨盤DANCEダイエット	中島	骨盤の調整をDANCEエクササイズで行うプログラムです。「骨盤からきれいに」をテーマに骨盤美人を目指しましょう。
	11:00～12:00	ホット	ハロウィンアロマヨガ	中島	アロマの香り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。
	14:30～15:30	A	REEJAM ～ハロウィンVer.～	板倉	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
	14:30～15:30	ホット	キャンドルピラティス	古郡	キャンドル(電飾)を灯した落ち着いた空間の中で、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。
	21:00～22:00	A	ZUMBA	美紅	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エクササイズです。
10/29 (木)	11:45～12:30	A	メガダンス 45	ユジナ	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ダンスプログラムです。
	14:15～15:00	ホット	リズムフィットネス ～ハロウィンver～	古郡	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を高めるクラスです。
	15:15～16:15	ホット	アロマヨガ～ハロウィンver～	古郡	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。
	20:00～20:45	A	リトモス 45～バックナンバー～	美織	HIPHOP・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ダンス系プログラムです。バックナンバーで行います。
	20:00～20:45	ホット	ハタヨガ～ハロウィンver～	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取りながら正しい呼吸法を行い心をリラックスさせ、精神のバランスを整えていきます
	21:00～21:45	ホット	コンディショニングヨガ～ハロウィンver～	MASA	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。
10/30 (金)	10:00～10:45	A	Fithop	める	HIPHOPをベースに構成され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出来ます。
	11:00～12:00	A	リトモス～ハロウィンver～	める	HIPHOP・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ダンス系プログラムです。一部ハロウィンの音楽で実施します
	10:00～10:45	ホット	やさしいコンディショニング～ハロウィンver～	MASA	やさしい動きで体の感覚を目覚めさせ、体と呼吸のバランスを整えながら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。
	11:00～11:45	ホット	しっかりコンディショニング～ハロウィンver～	MASA	身体の軸とコアのつながりを育て、全身の力強さを作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。
	13:30～14:30	ホット	体幹エクササイズ	Megumi	体幹・二の腕・下半身を中心にエクササイズを行う、体を引き締めることに特化したプログラムです。
	20:00～21:00	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返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。
	20:15～21:15	ホット	ハロウィンキャンドルヨガ	Mai	キャンドル(電飾)を灯した落ち着いた空間の中で、ヨガのポーズを行うプログラムです。
10/31 (土)	10:00～11:00	A	リトモス	AI	HIPHOP・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ダンス系プログラムです。
	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ダンスプログラムです。
	18:00～18:45	ホット	パワーヨガ	RINGO	ダイナミックなヨガのポーズや動きを取り入れ、全身の筋肉を刺激します。代謝アップや柔軟性向上、体幹強化に効果的です。
	20:00～21:00	A	BODYPUMP	正樹	バーベルを使った全身を鍛えるプログラムです。重さはそれぞれに合わせて調節できるため、身体を引き締めたい方におススメです。

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:40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:60名

**※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。**