

# 2022-2023年 年末年始特別プログラム

12/28(水)	12/29(木)		12/30(金)		12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)		1/4(水)
	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A				HOT Studio	Studio A	
9:30										
10:00		10:00-10:45 ZUMBA みすたに	10:00-11:00 ピラティス ストレッチ 福田	10:00-11:00 ダイエット ビューティーヨガ 中島				10:00-11:00 ヴィンヤサ フローヨガ TSUKASA	10:00-11:00 エアロ初級 ERI	
11:00	11:00-11:45 やさしいヨガ Megumi									
12:00		11:15-12:00 骨盤ストレッチ みすたに						11:30-12:30 リラックスヨガ TSUKASA	11:30-12:30 SALSATION® 日野	
13:00	13:00-14:00 温活フィットネス 齋藤	13:00-14:00 煩惱落としの 太陽礼拝 -108回を目指せ- 純子	13:00-14:00 アロマ リラックスヨガ 齋藤	13:00-14:00 ボディコンバット 辻					13:00-14:00 ボディコンバット 鈴木	
14:00										
14:30										

通常営業

通常営業

12/31~1/2  
スタジオプログラム  
実施なし

# プログラム詳細

日時	レッスン名	インストラクター	詳細
12/29 (木)	11:00-11:45	やさしいヨガ	Megumi 【HOT】ゆっくり丁寧に、呼吸を意識しながらポーズを取っていきます。
	13:00-14:00	温活フィットネス	齋藤 【HOT】有酸素運動、筋トレ、ヨガ、ピラティスを組み合わせたサーキットトレーニング。基礎代謝・体力UPを目指します。
	10:00-10:45	ZUMBA	みすたに ラテン系の音楽とダンスを融合させた有酸素運動のクラスです。
	11:15-12:00	骨盤ストレッチ	みすたに 骨盤まわりの筋肉を中心に緩めていくクラスです。歪みの解消、腰痛改善が期待できます。
	13:00-14:00	煩惱落としの太陽礼拝	純子 年末年始プログラム限定の特別レッスン！煩惱を落としましょう！
12/30 (金)	10:00-11:00	ピラティスストレッチ	福田 【HOT】体幹を意識して呼吸やストレッチをします。
	13:00-14:00	アロマリラックスヨガ	齋藤 【HOT】アロマの空間でヨガのポーズを行います。アロマの香りでリラックスしましょう。
	10:00-11:00	ダイエットビューティーヨガ	中島 ダイエット効果の高いヨガのポーズをとり、身体の引き締めを目的とします。
	11:30-12:30	エアロ初級	中島 音楽に合わせてエアロビクスの基本動作を繰り返していくクラスです。
	13:00-14:00	ボディコンバット	辻 パンチやキックなどの格闘技の動きを行うクラスです。脂肪燃焼、筋力向上、ストレス発散に効果的です。
12/31 (土)			プログラム実施なし
1/1 (日)			プログラム実施なし
1/2 (月)			プログラム実施なし
1/3 (火)	10:00-11:00	ヴィンヤサフローヨガ	TSUKASA 【HOT】1呼吸1ポーズを流れるように行い、全身の強化、集中力向上の効果を感じていきましょう。
	11:30-12:30	リラックスヨガ	TSUKASA 【HOT】優しいポーズで全身を気持ち良く伸ばしていきます。
	10:00-11:00	エアロ初級	ERI 音楽に合わせてエアロビクスの基本動作を繰り返していくクラスです。
	11:30-12:30	SALSATION®	日野 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、身体の引締めで効果が期待できるダンス系プログラムです。
	13:00-14:00	ボディコンバット	鈴木 パンチやキックなどの格闘技の動きを行うクラスです。脂肪燃焼、筋力向上、ストレス発散に効果的です。
定員について※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。			
・Aスタジオ 45名 ・HOTスタジオ 20名			
HOT系プログラムについて			
・フロントにてレッスン開始30分前より予約を承ります。・大量に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。			
・医師からの制限がある方はご遠慮ください。・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。			

**JOYFIT 24 LITE 熊谷**

公式LINEアカウント



@nde8635i

スタジオプログラムの代行や休講のお知らせ、  
店舗の最新情報を配信します♪