

JOYFIT熊谷 2023-2024年 年末年始特別プログラム

12/29(金)		12/30(土)		12/31(日)		1/1(月)		1/2(火)		1/3(水)					
HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A					HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A				
10:00-11:00 2023年 締めくり! 太陽礼拝 Haru	10:15-11:00 メガダンス45 AI		10:00-11:00 SALSATION@ 日野	12/31~1/1 スタジオ プログラム 実施なし				10:00-11:00 朝ヨガ RIO	10:00-11:00 ダイエット ウォーキング 中島		10:15-11:00 BODYATTACK45 YOSHIKI				
	11:30-12:30 リトモス AI	11:00-12:00 ピラティス 古郡	11:30-12:30 BODYATTACK YUTAKA								11:30-12:30 美姿勢ポール& ストレッチ 中島		11:00-12:00 やさしいピラティス ERI		11:30-12:30 BODYCOMBAT 鈴木
13:00-14:00 アロマヨガ 齋藤	13:00-14:00 ストリートダンス KangKong	12:30-13:30 アロマリンパヨガ 古郡	13:00-14:00 BODYCOMBAT YUTAKA&森								13:00-14:00 ピラティス 福田	13:00-14:00 リトモス める	12:30-13:30 リラックスヨガ ERI		13:00-14:00 BODYBALANCE 鈴木
15:00~スタッフ不在															

プログラム詳細

12月29日(金)			12月30日(土)			
メガダンス	強度:★★★	HIPHOP・ラテン・ディスコ・ジャズ等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。	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、身体の引き締め効果が期待できます!	
リトモス	強度:★★★	HIPHOP・ラテン・ジャズ等により構成されたシンプルでダイナミックなダンスフィットネスプログラムです。	BODYATTACK	強度:★★★★★	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのプログラムです。	
ストリートダンス	強度:★★★	楽曲に合わせた振付を楽しく踊っていきます。年末年始の特別な振付を行います!	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返す格闘技エクササイズプログラムです。	
2023年締めくり!太陽礼拝23回	強度:★★	12個のポーズを1動作で動いていく『太陽礼拝』を2023年にちなんだ、23回を目指して行います。煩惱を浄化し、すっきりとした気持ちで新年を迎えましょう!	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。	
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くプログラムです。	アロマリンパヨガ	強度:★	アロマを焚いたスタジオでヨガのポーズを行い、リンパの流れを良くしていくプログラムです。	
1月2日(火)			1月3日(水)			
ダイエットウォーキング	強度:★★	ストレッチ&シェイプウォーキングをリズムに合わせて歩きます。簡単で楽しく、気持ちいい汗がかけます!	BODYATTACK45	強度:★★★★★	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。	
美姿勢ポール&ストレッチ	強度:★	ストレッチポールとストレッチを組み合わせることで身体をほぐし、姿勢改善を目指すプログラムです。	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返す格闘技エクササイズプログラムです。	
リトモス	強度:★★★★	HIPHOP・ラテン・ジャズ等により構成されたシンプルでダイナミックなダンスフィットネスプログラムです。	BODYBALANCE	強度:★★★	ヨガ・太極拳・ピラティスなどに運動生理学に基づいたストレッチやトレーニングを組み合わせたプログラムです。	
朝ヨガ	強度:★★	ヨガのポーズで筋肉の活動を高め、血行を促進して身体の循環を良くしていきましょう。	やさしいピラティス	強度:★★	自重により体幹を強化していきます。身体のバランスを整えていきましょう。	
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。	リラックスヨガ	強度:★★	やさしい動きで全身を気持ちよく伸ばし、リラックス効果を高めていきます。	
表示マークについて	魚旗・難易度が易しく、初心者の方にもオススメなレッスンです。	ツールを使用するクラスです。	※プログラムは変更になる場合がございます			

年末年始の営業のご案内

日頃より当クラブをご利用いただき、誠にありがとうございます。
年末年始の営業時間およびスタッフ常駐時間は、下記の通りとさせていただきます。

年	日	営業時間	スタッフ常駐時間
2023	12月28日(木)	24時間営業	9:00~23:00
	12月29日(金)	24時間営業	9:00~15:00
	12月30日(土)	24時間営業	9:00~15:00
	12月31日(日)	24時間営業	9:00~15:00
2024	1月1日(月)	24時間営業	9:00~15:00
	1月2日(火)	24時間営業	9:00~15:00
	1月3日(水)	24時間営業	9:00~15:00
	1月4日(木)	24時間営業	9:00~23:00

※常駐時間外での各種お手続き・お問い合わせにつきましてはお受けできかねます。

※スタッフ常駐時間外での施設ご利用にはどこでもJOYのお手続きが必須となります。

※シャワールームのご利用はスタッフ常駐時間に限りませす。

会員様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程、宜しくお願いいたします。

JOY FIT 24

掲載期間:

日まで