

PROGRAM

強度 **らく** ▶▶▶▶ **きつい** ★★★★★

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】

からだほぐしストレッチ 強度: ★★ 簡単なエクササイズ、ストレッチを行い身体の調子を整えていくクラスです。	スロトレ&筋膜リリース 強度: ★★ 脂肪の燃焼・筋力UP効果が期待できるスロトレをした後に、筋肉を包み込む様に圧をかけて行う筋膜リリースで、身体のケアまで行っていきます。
機能改善のためのストレッチ 強度: ★ 本来人間が持つ動きを自然な状態に戻すクラスです。	セルフマッサージ 強度: ★ 自身で身体をマッサージすることで血流UPをしていきます。
筋膜リリース 強度: ★ 筋肉を包み込む様に圧をかけて刺激リリース（開放）するクラスです。血行促進、柔軟性向上、関節の可動域拡大に効果的です。	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い、身体の引き締めを目的とするクラスです。
健康体操 強度: ★★ かんたんな体操を行い、筋肉や関節をほぐし動きやすい体づくりをめざします。	美BODYダイエット 強度: ★ リズムに合わせてダイエットエクササイズ、その後ストレッチで身体をほぐし整えます。
骨盤ストレッチ 強度: ★ 骨盤まわりの筋肉を中心にゆる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。	ポールストレッチ 強度: ★★ ポールを使って身体のハリやコリをほぐし、関節可動域を広げていくクラスです。リラックス効果や腰痛・肩こり・姿勢改善が期待できます。
骨盤調整ストレッチ 強度: ★★ 背骨まわりや、骨盤まわりを重点的に動かして身体全体のバランスを整えます。	ボディバランス 強度: ★★ ヨガ、ピラティス、太極拳の要素を融合させたクラスです。ゆったりとした動きでカラダとの対話を楽しみながら、深い呼吸で酸素を取り込み、身体を引き締めていきます。
こり解消ポールストレッチ 強度: ★ ストレッチポールを使ってほぐし、本来あるべき身体の状態へ整えていくクラスです。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	やさしいピラティス 強度: ★★ 音楽に合わせて楽しく動くことで代謝をアップし、引き締まったきれいなボディラインを目指します。
シェイプアップピラティス 強度: ★★ 音楽に合わせて楽しく動くことで代謝をアップし、引き締まったきれいなボディラインを目指します。	ボディ BALANCE 強度: ★★ ヨガ、ピラティス、太極拳の要素を融合させたクラスです。ゆったりとした動きでカラダとの対話を楽しみながら、深い呼吸で酸素を取り込み、身体を引き締めていきます。

カルチャープログラム

【習い事として各分野を学ぶ】

ジャズダンス 強度: ★★ バレエの要素を取り込んだダンスに必要な基礎練習を行い、様々な曲に合わせてジャズダンスを踊るクラスです。	はじめてのバレエ [バーレッシン] 強度: ★★ 姿勢を意識して、女性らしいしなやかな筋肉を育みます。
スタイルアップバレエ 強度: ★★ バレエのバーを使用して柔軟性を向上させバレエ特有の美しい姿勢づくりを行います。	フラダンス 強度: ★★ 美しいハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊りましょう。
ストリートダンス 強度: ★★ 様々な音楽に合わせて振り付けを楽しみ踊っていきます。	ベリーダンス 強度: ★★ 女性らしいしなやかな身体を目指し楽しく踊りましょう。
ストリートダンス入門 強度: ★ 様々な楽曲に合わせて踊ります。ダンスが初めての方もストリートダンスの基礎身につけて音楽を楽しみましょう!	ベリーダンス入門 強度: ★★ リズムに合わせて、ベリーダンスの動きにチャレンジしてみよう!ベリーダンスに興味がある方、やってみたい方におススメです!
ストリートダンス入門～初級 強度: ★～★★ ダンスに慣れた方におすすめのクラスです!ストリートダンスを楽しみましょう!	K-POP初級 強度: ★★ パワフルな振付やキャッチーなリズムがK-POPの魅力です!流行りの音楽に合わせて楽しく踊りましょう!
ストリートダンス初級 強度: ★★ 様々な楽曲に合わせてかっこよく踊ります。入門が慣れた方は、初級にチャレンジしてストリートダンスを楽しみましょう!	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図っていきます!
ストリートダンス超入門 強度: ★ ストリートダンスをやったことが無い方!大歓迎です!楽しく踊るための第一歩を一緒に踏み出しましょう!	POP初級 強度: ★ 他のジャンルでも使える「ヒット(筋肉を弾くように踊るテクニック)」を習得して周りとの差をつけましょう!

ダンスプログラム

【ストレス解消や脂肪燃焼効果】

メガダンス 強度: ★★ HIPHOP、ラテン、ディスコ、ジャズ、レゲトンなど世界中のあらゆるジャンルをミックスしたプログラムです。	ZUMBA 強度: ★★ ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された有酸素運動クラスです。
リトモス 強度: ★★ 様々なダンスの要素が入ったダンスプログラムです。1曲ずつの決めポーズが特徴です。	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、身体の引き締めで効果が期待できるダンスプログラムです。
Dance Fit 強度: ★★ ダンスエアロよりもダンス色を強く出しつつ、フィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。ダンスが苦手な方も楽しんでもらえる内容になっています。	CHOREOLOGY by SALSATION® 強度: ★★ 初心者でも少しずつ段階を踏みながら、ビートに合わせて身体を動かしていくことが出来るクラスです。

ヨガプログラム

【リラックス効果や柔軟性の向上】

朝ヨガ 強度: ★★ 朝から気持ちよく動いていきます。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ましょう!	代謝UPヨガ 強度: ★★ ヨガのポーズをとることで新陳代謝を促進し、身体を芯から温めていきます。
朝リラックスヨガ 強度: ★ 寝姿勢で凝り固まった筋肉をほぐし呼吸を深めながらその日1日を気持ちよく過ごせる内容のクラスです。	ディープリラックスヨガ 強度: ★～★★ 深い呼吸とゆっくりしたポーズで、心身を深いリラックス状態に導きます。
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。アロマの香りによってヨガを楽しみましょう。	デトックスヨガ 強度: ★★ ヨガのポーズと呼吸で代謝の良い身体を作ります。汗と共に体の老廃物を流しましょう。
ヴィンヤサフローヨガ 強度: ★★ 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す。	美脚エクササイズヨガ 強度: ★～★★ 下半身を引き締めるエクササイズヨガです。循環を促すことで全身がすっきりと軽くなります。
肩すっきりヨガ 強度: ★ 上半身をメインに動いていくクラスです。肩回りの血流を良くしてすっきりさせましょう。	フローヨガ 強度: ★★ ゆっくりとした流れるような動きで呼吸と動作に意識を向けながら全身を効果的に動かします。
脂肪燃焼ヨガ 強度: ★★ 流れるような動きで血液循環を高めて自然と脂肪が燃えやすい状態に導きます。やや運動量が多いクラスですが、初心者の方にもおすすめです。	やさしいヨガ 強度: ★★ ゆっくり丁寧に、呼吸を意識しながらポーズをとっていきます。
スタイルアップヨガ 強度: ★★ 伸ばすだけではなく筋力を使うポーズを行うことでウエスト、ヒップ、脚、二の腕など身体の各部位を引き締めてスタイルアップしていきます。	ゆるヨガ 強度: ★★ からだをゆるませる動きをくわえ、基本的なポーズをじっくり行っていくクラスです。
整体ヨガ 強度: ★★ 普段使っている筋肉を緩め、普段使わない筋肉を蘇らせていきます。身体の弱からくる歪みや痛みを自分で察することを目的とします。高度な柔軟性、バランス力が必要ありません。	夜ヨガ 強度: ★★ 深い呼吸とともに骨盤を正しい位置へ導き、自律神経を整えていくクラスです。
ダイエットビューティーヨガ 強度: ★ ダイエット効果の高いヨガのポーズをとり、身体のみきめを目的としています。	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ます。
	リンパヨガ 強度: ★★ リンパを流すことでデトックス効果やむくみの改善に効果的です。
	ルーシーダットン [タイ古式ヨガ] 強度: ★★ タイの伝統医学の一つで、自己整体を目的にしているため、高度な柔軟性、バランス、筋力を必要としない易しいヨガです。

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】

エアロ初級 強度: ★★ 音楽にあわせて、全身を使って動く有酸素運動のクラスです。初めの方も段階を踏んでチャレンジできるクラスです。	BODY ATTACK 強度: ★★ シッパルかつハイインパクトなエアロビクスのクラスです。軽快なテンポの音楽に合わせて、シッパルな動きで高い運動量を得られます。
オリジナルエアロ 強度: ★★ 初心者の方でも楽しく動くクラスです。音楽に合わせてエアロビクスを楽しんでいきましょう!	BODY STEP 強度: ★★ ステップ台を使って昇降運動を繰り返しながら有酸素運動のクラスです。シッパルな動きでダイナミックに動くことにより、体脂肪の燃焼と下半身の筋力強化に効果的です。
ダイエットウォーキング 強度: ★★ ストレッチ&シェイプアップウォーキングをリズムに合わせて8歩歩きます。カンタンで、楽しく、気持ちの良い汗がかけます!初心者の方、運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。	BODY COMBAT 強度: ★★ エネルギッシュな音楽に合わせて、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。
ラテンエアロ 強度: ★★ 音楽に合わせてラテンの動作を行う有酸素運動のクラスです。	LES MILLS TONE 強度: ★★ 筋力強化・心肺機能向上・体幹トレーニングを組み合わせたオールマイティなワークアウトです。全身を使って身体を鍛えていきましょう!

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】

温活フィットネス 強度: ★～★★ 有酸素運動、筋力トレーニング、ヨガ、ピラティスを組み合わせたサーキットフィットネス。基礎代謝アップ、体力アップを目指す温活プログラム。	ファットバーベシク 強度: ★★ 数十秒間のトレーニングと短時間の休憩を数セット繰り返すトレーニング。短時間でも脂肪燃焼や身体を引き締め効果が期待できます。
スロトレ 強度: ★★ 脂肪の燃焼、筋力UP、筋肉に必要な成長ホルモンの分泌を促進する筋トレ&シェイプアッププログラムです。	BODY PUMP 強度: ★★ エキサイティングな音楽に合わせてバーベルでの筋力トレーニングを行うクラスです。バーを使用した「世界最速のシェイプアッププログラム」です。
ファットバーン 強度: ★★ 数十秒間の強い負荷をかけた運動と短時間の休憩を数セット繰り返すトレーニング。短時間でも脂肪燃焼や身体を引き締めに高い効果が期待できます。	LES MILLS CORE 強度: ★★ 体幹とその周辺の筋肉を鍛える30分集中型ワークアウトのプログラムです。

JOYFIT熊谷公式 Instagram

要チェック!

JOYFIT熊谷 インスタ

グループ施設のご案内

カゴハラはゴルフパートナー併設

カゴハラゴルフクラブ
住所:熊谷市三ヶ尻3652
TEL:048-532-2852

江南ゴルフクラブ
住所:熊谷市須賀広645-4
TEL:048-536-3655

全天候型インドアスポーツ施設
FUKAYA SPORTS VILLAGE

住所:深谷市上柴町東3-13-16
TEL:048-578-6625

JOY FIT 24 LITE 深谷
住所:埼玉県深谷市上柴町東3-12-2
TEL:048-570-5551

珈琲所 コムン珈琲店

熊谷店 住所:埼玉県熊谷市中央1-326
TEL:048-501-6540

深谷店 住所:埼玉県熊谷市新堀新田616-1
TEL:048-577-5400

STUDIO PROGRAM

2024年7・8・9月

NEW インストラクター 紹介

Nao インストラクター

はじめまして。Naoです!人と比べないこと、今と向き合うことを大切にヨガを伝えています。ヨガを通してみなさんの方と出会うことを楽しみにしています。これからよろしくお祈りします!

月[Bスタジオ]13:30~14:00
むくみ解消ストレッチ
[HOTスタジオ]14:15~15:00
肩すっきりヨガ

NEW キッズインストラクター 紹介

リリ インストラクター

こんにちは!キッズダンスK-POPクラスのリリです!はじめての子も経験のある子もまずは楽しく、そのあとに目標を持ってレッスンを楽しんでいきましょう!

月[Bスタジオ]16:00~17:00
キッズK-POP
対象:小学生~中学生

お友達紹介キャンペーン

ご紹介特典 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!

誘ってオトク / 誘われてオトク

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 [30分] 3,300円(税込)~

1人じゃ不安... [60分] 6,600円(税込)~

姿勢を改善したい

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

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 @nde8635i

1 [友だち追加]をクリック

2 QRコードから読み取る

or

3 [追加]をクリック

JOYFIT 24 LITE 熊谷

〒360-0014 埼玉県熊谷市箱田6丁目107番地1

年中無休

24時間営業

17号バイパス

梅林堂 本店

ヤオコー

箱田郵便局

熊谷市役所

八木橋

熊谷市役所入口

2024年7・8・9月 STUDIO PROGRAM

(ジョイフィット24LITE熊谷 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
 ♀ 女性限定プログラム
 (KIDS) 子供プログラム(有料プログラム)

※道具を使用するクラスは、道具の数の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。あらかじめご了承ください

定員について
 ●スタジオA 基本定員53名
 ボディパンプ 44名
 ステップ台使用プログラム 44名
 ストレッチボール使用プログラム 20名
 ●スタジオB 基本定員22名
 ●ホットスタジオ 基本定員30名
 ※定員数は変更となる可能性があります

マット使用プログラム 44名
 チューブ使用プログラム 44名
 温活フィットネス 20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)			
	HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	
9:30																						
10:00		10:00~10:45 ジャズダンス RINGO	10:00~10:45 健康体操 鈴木	10:00~10:45 ルーシーダットン [タイ古式ヨガ] KYOKO	10:00~10:45 ジャイロキネシス yuko	10:00~11:00 ゆるヨガ AN	10:00~10:15 BODYSTEPテック	10:15~10:45 BODYSTEP 30 嶋田	10:00~10:45 ストリートダンス 超入門 KangKong	10:00~10:45 BODYBALANCE FX45 関根	10:00~10:45 ベリーダンス入門 Maiko	10:00~10:45 朝リラックスヨガ Haru	10:00~10:15 LESMILLS TONEテック	10:15~10:45 LESMILLS TONE 30 森	10:00~10:45 セルフマッサージ yuko	10:00~10:45 やさしいピラティス TSUKASA	10:00~10:45 BODYSTEP 45 YUTAKA	10:00~10:45 朝ヨガ TSUKASA	10:00~10:45 エアロ初級 MIKI			
11:00	11:00~11:45 やさしいヨガ RINGO	11:00~12:00 メガダンス ユジナ	11:00~11:30 ファットバーンベジック 鈴木	11:00~11:45 リラックスヨガ KYOKO	11:00~11:45 CHOREOLOGY by SALSATION® 日野	11:00~12:00 スタイルアップバレエ yuko	11:15~12:00 ごり筋消ボールストレッチ ERI	11:00~11:15 LESMILLS COREテック	11:15~11:45 LESMILLS CORE 30 嶋田	11:00~12:00 ストリートダンス 入門~初級 KangKong	11:00~12:00 整体ヨガ KYOKO	11:00~12:00 ZUMBA chiyo	11:00~12:00 フロ योग Haru	11:00~11:15 BODYCOMBATテック	11:15~11:45 BODYCOMBAT 30 森	11:00~11:45 はじめてのバレエ [バーレスン] yuko	11:00~12:00 ヴァンヤサフロ-ヨガ TSUKASA	11:05~12:05 BODYATTACK YUTAKA	11:00~12:00 リンパヨガ TSUKASA	11:00~12:00 ラテンエアロ MIKI		
12:00	12:15~13:00 やさしいピラティス ユジナ				12:00~13:00 SALSATION® 日野					12:15~13:00 姿勢改善ストレッチ chiyo			12:15~12:45 NEW ボールストレッチ スタッフ	12:00~12:45 BODYPUMP 45 鈴木						12:15~13:15 SALSATION® 日野		
13:00	13:15~13:30 LESMILLS TONEテック	13:30~14:00 LESMILLS TONE 30 嶋田	13:30~14:00 NEW むくみ解消ストレッチ Nao	13:30~14:30 32~34℃ 温活フィットネス 齋藤	13:15~14:15 BODYBALANCE 関根			13:00~13:45 Dance Fit める	13:00~13:45 スロトレ& 筋膜リリース 片山	13:00~13:45 フラダンス MAMI			13:05~14:05 BODYBALANCE 鈴木			13:00~13:30 スロトレ 小澤	12:45~13:30 オリジナルエアロ 柴田					
14:00	14:15~15:00 NEW 肩すっきりヨガ Nao	14:15~15:00 LESMILLS CORE 45 嶋田	14:15~15:00 シェイプアップピラティス 古郡		14:30~14:45 BODYCOMBATテック	14:45~15:15 BODYCOMBAT 30 鈴木	14:00~14:45 温活フィットネス 齋藤	14:00~15:00 リトモス める	14:00~14:45 NEW 美BODYダイエット 中島	14:00~14:45 ルーシーダットン [タイ古式ヨガ] KYOKO	14:00~14:15 NEW メガダンスエレメント	14:15~15:00 メガダンス45 caho				14:20~15:05 筋膜リリース 鈴木	13:45~14:30 骨盤ストレッチ みすたに	13:45~14:45 リトモス 柴田	13:30~14:30 骨盤調整ストレッチ 福田	13:30~14:30 HIPHOP HIROTO		
15:00	15:15~16:15 アロマヨガ 古郡			15:30~16:15 機能改善のための ストレッチ 鈴木	15:00~16:00 ベリーダンス Maiko	15:15~16:00 アロマヨガ 齋藤					14:30~15:30 スタイルアップヨガ AN							15:00~16:00 BODYBALANCE 鈴木		15:00~16:00 ダイエットウォーキング 中島	14:45~15:45 POP初級 HIROTO	
16:00																		16:00~17:00 KIDS NEW キッズ K-POP リリ				
17:00			KIDS 17:00~18:00 キッズ HIPHOP FUYUKA								KIDS 17:00~18:00 キッズ チアダンス Rapora/KONATSU						16:15~17:00 筋膜リリース 鈴木					
18:00			KIDS 18:00~19:00 キッズ HIPHOP FUYUKA								KIDS 18:00~19:00 キッズ チアダンス Rapora/KONATSU						18:00~18:45 美姿勢ボール &ストレッチ 中島		32~34℃ 18:00~18:45 温活フィットネス 齋藤	18:15~19:00 LESMILLS CORE 嶋田		
19:00	19:15~20:00 代謝UPヨガ maromi	19:00~19:15 BODYATTACKテック	19:15~19:45 BODYATTACK 30 YOSHIKI	19:00~19:45 からだほくしストレッチ MASAE	19:00~19:45 美脚エクササイズヨガ TOMOYO	19:15~20:00 BODYSTEP 45 YUTAKA				19:30~20:15 NEW 脂肪燃焼ヨガ Haru	19:30~20:30 SALSATION® 日野	19:30~20:15 体幹エクササイズ Megumi	19:30~20:30 BODYPUMP 辻			19:00~19:15 LESMILLS TONEテック	19:00~20:00 ダイエット ビューティーヨガ 中島	19:15~20:00 LESMILLS TONE 45 森	19:30~20:30 ストリートダンス 入門 KangKong	19:15~20:00 BODYSTEP 45 嶋田		
20:00	20:15~21:15 夜ヨガ maromi	20:00~21:00 BODYCOMBAT 鈴木		20:15~21:00 体幹エクササイズ Megumi	19:45~20:45 リトモス める	20:00~20:30 ファットバーン 鈴木	20:00~21:00 デトックスヨガ TOMOYO	20:20~21:05 NEW BODYCOMBAT 45 YUTAKA	20:15~21:15 ストリートダンス JIN		20:45~21:30 BODYATTACK 45 YOSHIKI			20:30~21:15 やさしいヨガ Megumi	20:45~21:45 BODYCOMBAT 辻		20:15~21:00 BODYCOMBAT 45 森	20:45~21:45 ストリートダンス 初級 KangKong				
21:00		21:15~22:00 BODYBALANCE FX45 鈴木			21:00~22:00 BODYPUMP 鈴木	21:00~22:00 NEW K-POP初級 める	21:20~21:50 NEW 筋膜リリース 田岸			21:15~22:00 ティーラックスヨガ Mai						21:20~21:40 ボールストレッチ 小林						
22:00																						

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、フォームやコンピニーションをより深く習得したい方におすすです。

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。・ホットスタジオの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スミルズテック・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、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となる場合がございます。