

JOYFIT熊谷 2024-2025年 年末年始特別プログラム

12/29(日)		12/30(月)		12/31(火)		1/1(水)		1/2(木)		1/3(金)					
HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A					HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A				
	10:00-10:45 BODY COMBAT45 YUTAKA		10:00-10:45 CHOREOLOGY by SALSATION® 日野	12/31~1/1 スタジオ プログラム 実施なし				10:00-11:00 ストレッチ ピラティス 福田	10:00-11:00 リトモス AI		10:00-11:00 BODY PUMP 鈴木				
11:00-12:00 フローヨガ TSUKASA	11:15-12:00 BODY JAM45 YUTAKA	11:00-12:00 ピラティス 古郡	11:15-12:15 SALSATION® 日野											11:00-11:45 股関節柔軟アップ ストレッチ Haru	11:30-12:30 BODY COMBAT 鈴木
12:30-13:30 からだ調整ヨガ TSUKASA	12:30-13:30 ダイエット ウォーキング 中島	12:30-13:30 アロマヨガ 古郡	12:45-13:45 メガダンス ユジナ									13:00-14:00 温活フィットネス 齋藤	13:00-14:00 ダンス フィットネス みすたに	12:15-13:15 太陽礼拝 【25回チャレンジ】 Haru	13:00-14:00 BODY BALANCE 鈴木
15:00~スタッフ不在															

プログラム詳細

12月29日(日)			12月30日(月)		
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を意識しながら全身を効果的に動かします。	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。
からだ調整ヨガ	強度:★★	身体を調整するストレッチにヨガポーズを組み合わせます。	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います。リラックスや代謝アップに効果的なプログラムです。
BODY COMBAT45	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。	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せるクラスです。
BODY JAM45	強度:★★★★	ハウス、HIPHOP、クラブミュージック、EDMなど様々なジャンルを組み合わせたダンスで楽しく身体を動かします。	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。
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行います。簡単で楽しく、気持ちいい汗がかけます。	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。新曲を実施します!
1月2日(木)			1月3日(金)		
ストレッチピラティス	強度:★	ストレッチ効果の高いピラティスです。柔軟性の向上、体幹の強化で代謝アップを狙います。	股関節柔軟アップストレッチ	強度:★★	温かい環境を生かし、股関節の柔軟性アップに繋がります。足のむくみや冷え性改善に効果的です。
温活フィットネス	強度:★★~★★★	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フィットネス。基礎代謝、体カアップを目指します。	太陽礼拝【25回チャレンジ】	強度:★★	2025年にかけて太陽礼拝25回チャレンジ! 年明けから心身を浄化して新たな気持ちで1年をスタートしましょう!
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。	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トレを行うクラスです。
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。	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を繰り返す格闘技エクササイズプログラムです。
ダンスフィットネス	強度:★★	音楽に合わせて身体を動かすことで、全身の筋肉を鍛え、心肺機能を高めます。	BODY BALANCE	強度:★★★	ヨガ・太極拳・ピラティスなどに運動生理学に基づく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。
表示マークについて	強度・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 ※Aスタジオ定員:53名、HOTスタジオ定員:30名(温活フィットネスのみ定員25名)