

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。	
機能改善の為にストレッチ 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。	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、筋肉を包み込む膜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ます。	
筋膜リリース 強度：★ 筋肉を包み込む膜に圧をかけて刺激しリリース(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。	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。	
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。	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。	
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。	美容姿勢ボール&ストレッチ 強度：★ ボ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。	ポールストレッチ 強度：★ ストレッチボールを使って、全身をほぐしていきます。初心者の方におすすです。	
こり解消ポールストレッチ 強度：★ ストレッチボ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。どなたもお気軽にご参加いただけます。	むくみ解消ストレッチ 強度：★ 座りポーズ、寝ポーズのみでセルフマッサージとストレッチを行いむくみを解消していきます。初心者の方にもおススメです。	
シェイプアップピラティス 強度：★ ヨガ、太極拳のバランス、ダンスの美しさ、水泳の滑らかな動きを入れたプログラム。イスに座っての動作が中心です。	やさしいピラティス 強度：★★ 自衛にお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。	
	BODY 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。 ※FX:ヨガの動きを通して関節可動域を広げ、柔軟性を向上させることを目的としたクラスです。	

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。	はじめのバレエ [バレレッスン] 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。 標準で踊るフラメンコ	
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く踊っていきます。	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：★〜★★ ダンスに慣れてき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：★★★ パワフルな振り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。入門が慣れてきた方は、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していきます。	
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気に踏み出しましょう!	POP初級 強度：★★★ 他のダンス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!	

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。	ファンクショナルトレーニング 強度：★★〜★★★★ 身体をコントロールし、動きをよくするために様々なトレーニングを行っています。日常生活の機能向上に効果的です。	
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の引き締めに高い効果が期待できます。	BODY PUMP 強度：★★★ エクササイズに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。	
ファットバーンベージック 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の引き締め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短時間集中型ワークアウトのプログラムです。	

ヨガプログラム

【リラックス効果や柔軟性の向上】

アクティブヨガ 強度：★★ 様々なヨガのポーズを取り入れ、全身の筋肉を刺激します。代謝アップや柔軟性向上に効果的です。	整体ヨガ 強度：★★ 普段使っていない筋肉を緩め、普段使わない筋肉を蘇らせていきます。身体の歪みやくるむみや痛みを自分で癒すことを目的とします。高度な柔軟性、バランス力は必要ありません。
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!	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、身体の引き締めを目的としています。
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す内容のクラスです。	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。
アロマヨガ 強度：★★★ アロマを使ったスタジオでヨガのポーズを行っています。アロマの香りでヨガを楽しみましょう。	フローヨガ 強度：★★ ゆっくりとした流れの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。
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。	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。
かんたんヨガ 強度：★ 身体に負担をかけず、呼吸を使って身体の奥の筋肉にアプローチするクラスです。	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。
かんたん美BODYヨガ 強度：★ 身体のバランスを整え、美しくスリムな身体を作るプログラムです。	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。
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。	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。
スタイルアップヨガ 強度：★★★★★ 伸ばすだけで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。	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。初めて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：★★★★★ シンプ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、シンプルな動きで高い運動量が得られます。	
オリジナルエアロ 強度：★★★ 初心者の方でも楽しく動けるクラスです。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行う有酸素運動のクラスです。シンプルな動きでダイナミックに動くことにより、脂肪の燃焼と下半身の筋力強化に効果的です。	
かんたんステップ 強度：★★★ ステップ台を上り下りして有酸素運動を行います。心肺機能向上、下半身強化に効果的です。	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。	
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歩歩きまわります。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。	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!	

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、レゲエ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。	BODYCONTROL ISOLATION 強度：★★〜★★★★★ ダンスを踊る前のアイソレーション(特定の部位だけ動かすこと)をリズムに合わせて行います。身体をコントロールするためのエクササイズも入っているので、ダンスをしやすい身体を目指すのに効果的です。	
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系プログラムです。	
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。ダンスが苦手な方で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。	
BODY JAM 強度：★★★★★ ハウス、ヒップホップ、クラブミュージック、EDMなど様々な音楽ジャンルを組み合わせ、ダンスの楽しさとシェイプアップを体感できます。		

STUDIO PROGRAM

2025年1・2・3月



お友達紹介キャンペーン

誘ってオトク / 誘われてオトク

ご紹介者特典

お友達を1名ご紹介いただくたびに

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!

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

検索からIDを入力

3

「追加」をクリック

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

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

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

2025年1・2・3月 STUDIO PROGRAM

(ジョイフィット24LITE熊谷 1・2・3月スタジオプログラム)

概要 ■ 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
 ⓀIDS 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

●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
 温活フィットネス 25名
 ストレッチボール使用プログラム 20名
 ※定員数は変更となる場合がございます
 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
 ストレッチボール使用プログラム 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 CHOREOLOGY by SALSATION® 日野	♡ 10:00~10:45 ジャイロキネシス yuko Ⓐ	♡ 10:00~11:00 ゆるヨガ AN	♡ 10:15~11:00 かんたんステップ ERI Ⓐ	♡ 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	♡ 10:00~10:45 セルフマッサージ yuko	♡ 10:00~10:45 ストレッチピラティス 福田	♡ 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	♡ 11:00~12:00 SALSATION® 日野	♡ 11:00~12:00 スタイルアップバレエ yuko	♡ 11:15~12:00 こり解消ボールストレッチ ERI Ⓐ		♡ 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 裸足で踊る フラメンコ mariya	♡ 11:00~12:00 フローヨガ Haru	♡ 10:45~11:45 SALSATION® 日野	♡ 11:00~11:45 はじめてのパレエ [バーレス] yuko	♡ 11:00~12:00 アクティブヨガ 福田	♡ 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				12:15~13:15 BODYBALANCE 関根					♡ 12:15~12:45 かんたんヨガ mariya		♡ 12:15~12:45 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		NEW 13:30~14:00 BODYATTACK 30 YOSHIKI	♡ 13:30~14:00 むくみ解消ストレッチ Nao	33~35℃ 13:30~14:30 温活フィットネス 齋藤	♡ 13:30~14:30 裸足で踊る フラメンコ mariya			13:00~13:45 Dance Fit める	NEW 13:00~13:45 かんたん 美BODYヨガ 中島		NEW 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		12:45~13:30 オリジナルエアロ 柴田					13:30~14:30 骨盤調整ストレッチ 福田	NEW 13:30~14:30 HIPHOP HIROTO	
14:00	♡ 14:15~15:00 肩すっきりヨガ Nao		NEW 14:15~15:15 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	♀ 15:00~16:00 ベリーダンス Maiko	♡ 15:15~16:00 アロマヨガ 齋藤	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 ルーシーダットン [タイ古式ヨガ] KYOKO	NEW 14:00~14:15 BODYJAMテック 14:15~14:45 BODYJAM 30 ユジナ		14:30~15:30 スタイルアップヨガ AN		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				14:45~15:45 POP初級 HIROTO	
15:00	NEW 15:30~16:30 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 BODYBALANCE 鈴木				15:00~16:00 ダイエットウォーキング 中島			
16:00																16:00~17:00 キッズ K-POP リリ ⓀIDS						
17:00			ⓀIDS 17:00~18:00 キッズ HIPHOP FUYUKA									ⓀIDS 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			ⓀIDS 18:00~19:00 キッズ HIPHOP FUYUKA									ⓀIDS 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 Ⓐ			33~35℃ 18:00~18:45 温活フィットネス 齋藤			
19:00	♡ 19:15~20:00 代謝UPヨガ maromi			♡ 19:00~19:45 からだほぐしストレッチ MASAE		NEW 19:00~19:45 リラックスヨガ TOMOYO		19:15~20:15 BODYJAM YUTAKA				19:30~20:30 脂肪燃焼ヨガ Haru		19:30~20:15 体幹エクササイズ Megumi	NEW 19:45~20:15 ファンクショナルトレーニング YOSHIKI Ⓐ	19:00~19:15 LESMILLS TONEテック 19:15~20:00 LESMILLS TONE 森 Ⓐ	19:30~20:30 ストリートダンス 入門 KangKong	19:15~20:15 アロマヨガ 齋藤				
20:00	♡ 20:15~21:15 夜ヨガ maromi	20:00~21:00 BODYCOMBAT 鈴木		♡ 20:15~21:15 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	NEW 20:00~21:00 フローヨガ TOMOYO	20:00~21:00 BODYCOMBAT 45 YUTAKA	20:15~21:15 ストリートダンス JIN		NEW 19:45~20:30 BODYCOMBAT 45 森		20:30~21:15 やさしいヨガ Megumi	NEW 20:30~21:15 BODYATTACK 45 YOSHIKI	20:20~21:05 BODYCOMBAT 45 森							
21:00		21:15~22:00 BODYBALANCE FX45 鈴木			21:00~22:00 BODYPUMP 鈴木 Ⓐ	21:00~22:00 K-POP初級 める	21:20~21:50 筋膜リリース 田岸 Ⓐ			♡ 20:45~21:30 リラックスヨガ Haru	NEW 20:50~21:20 LESMILLS TONE 30 森 Ⓐ				NEW 21:20~21:40 筋膜リリース 竹村 Ⓐ			20:45~21:45 ストリートダンス 初級 KangKong				
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ションをより深く習得したい方におすすすめです。

ホット系プログラムに参加について
 ・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になる場合がございます。