

PROGRAM

強度 (強) 度 (度) 楽 (楽) しい (しい) ぎ (ぎ) っ (っ) つ (つ) い (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。	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: ♪ 筋肉を包み込む膜に圧をかけて刺激(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。	ダンスの為にストレッチ 強度: ★ ダンスで使う体幹、下半身を中心にほぐします。疲労回復や、動きやすさするための可動域向上に効果的です。
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。	美姿勢ポール&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。
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。初心者の方にもオススメです。	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。
シェイプアップピラティス 強度: ★ 身体の上をつくり、筋力アップ・動きやすい身体・美しい所作を身につけていきます。	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
ジョイロキネシス 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。	

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。	裸足で踊るフラメンコ 強度: ★★ 本来シューズを使って踊るフラメンコを裸足で踊ります。スペインの音楽とリズムカルな動きで全身を使って踊りましょう♪
ストリートダンス 強度: ★★ 様々な音楽に合わせた振り付けを楽しみ踊っています。	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。
ストリートダンス入門 強度: ★★ 様々な音楽に合わせた振り付けを楽しみ踊っています。	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踊りましょう♪	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緒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。	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る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。	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!	ニュースタイルヨガ 強度: ★★ 「痛い」「きつい」というヨガのイメージから「ラクに心地よく」効果を引き出すことを目的とした新しいヨガです。
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。	パワーヨガ 強度: ★★ ダイナミックなヨガのポーズや動きを取り入れ、全身の筋肉を刺激します。代謝アップや柔軟性向上、体幹強化に効果的です。
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るような動きで呼吸と動作に意識を向けながら全身効果的に動きます。
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。
脂肪燃焼ヨガ 強度: ★★ 流れるような動きで血流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。	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。
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。	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。
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。身体の歪みからくる歪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。	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。
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。	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: ★★ シンボ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、体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: ★★ エネルギー溢れる音楽に合わせて、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、レグ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。	BODYCONTROL ISOLATION 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。
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、身体を引き締めて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: ★★ 初心者でも多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い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、ダンスの楽しさをシェイプアップを体感できます。	

STUDIO PROGRAM

2025年4・5・6月

NEWインストラクター紹介



パワーヨガ
☀️[HOT]
19:00~20:00
リラックスヨガ
☀️[HOT]
20:15~21:00



BODY PUMP
☀️[Aスタ]
14:15~15:00
BODY JAM
☀️[Aスタ]
15:15~16:00



ニュースタイルヨガ
☀️[HOT]
13:30~14:30

私の願いは皆さんの心身が健康であることです。なので、ぜひ皆さんの身体のお悩みをお聞かせください♪一緒にヨガでスッキリしましょう!
初めましてSATOMIです。LESMILLSプログラムを担当します。音楽に合わせて身体を動かす楽しさを一緒に体感しましょう!終わったあとは笑顔になります♪スタジオでお待ちしてます♪
瞑想、筋力、柔軟性、バランスの四本柱のヨガです。皆さんの潜在能力、ポテンシャルを引き上げます。明るく!楽しく!笑いもある?ヨガをお伝えします。

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
- 1人じゃ不安...
- 姿勢を改善したい

[30分] 3,300円(税込) ~ [60分] 6,600円(税込)

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 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 KAGOHARA GOLF CLUB

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

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

TEL(048)577-6030

17号バイパス

箱田郵便局

JOYFIT 24 LITE 熊谷

熊谷市役所

八木橋

熊谷市役所入口

2025年4・5・6月 STUDIO PROGRAM

(ジョイフィット24LITE熊谷 4・5・6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
	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 BODYCONTROL ISOLATION 日野	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			
11:00~11:45 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 こり解消ポールストレッチ 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 フロアヨガ Haru	10:45~11:45 SALSATION® 日野	11:00~12:00 はじめてのバレエ [「パレッション」] yuko	11:00~12:00 アクティブヨガ 福田	11:05~12:05 BODYATTACK YUTAKA	11:00~12:00 リンバヨガ TSUKASA	11:00~12:00 ラテンエアロ MIKI				
12:15~13:00 やさしいピラティス ユジナ				12:15~13:15 BODYBALANCE 関根	NEW 12:15~12:45 ダンスの為のストレッチ 日野 Ⓐ			12:15~12:45 かんたんヨガ mariya			12:00~12:45 BODYPUMP 45 鈴木 Ⓐ					12:15~13:15 SALSATION® 日野				
	NEW 13:15~13:30 LES MILLS CORE テック YOSHIKI Ⓐ	13:30~14:00 LES MILLS CORE 30 YOSHIKI Ⓐ	13:30~14:00 むくみ解消ストレッチ Nao	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	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	14:15~15:00 BODY PUMP 45 SATOMI Ⓐ		13:00~13:45 フラダンス MAMI	13:05~14:05 BODYBALANCE 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 ニュースタイルヨガ 中川	13:30~14:30 HIPHOP HIROTO			
14:15~15:00 肩すっきりヨガ Nao	NEW 14:20~14:50 BODYATTACK 30 YOSHIKI	NEW 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 鈴木	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		15:15~16:00 BODYJAM 45 SATOMI		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 Ⓐ			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			
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																	
		Ⓚ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					ⓀIDS 17:00~18:00 キッズ チアダンス Rapora/KONATSU						
19:15~20:00 代謝UPヨガ maromi		ⓀIDS 18:00~19:00 キッズ HIPHOP FUYUKA	19:00~19:45 からだほぐしストレッチ MASAE			NEW 19:00~20:00 パワーヨガ MINAMI	19:15~20:15 BODYJAM YUTAKA	19:15~20:15 POP初級 HIROTO	19:30~20:30 脂肪燃焼ヨガ Haru	19:45~20:30 BODYCOMBAT 45 森	19:30~20:15 体幹エクササイズ Megumi	NEW 19:30~19:45 LES MILLS CORE テック YOSHIKI Ⓐ	19:45~20:15 LES MILLS CORE 30 YOSHIKI Ⓐ	19:00~19:15 LES MILLS TONE テック 森	19:15~20:00 LES MILLS 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			
20:15~21:15 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 20:15~21:00 リラックスヨガ MINAMI	20:30~21:15 BODYCOMBAT 45 YUTAKA	20:30~21:30 ストリートダンス HIROTO	20:45~21:30 リラックスヨガ Haru	20:50~21:20 LES MILLS TONE 30 森 Ⓐ	20:30~21:15 やさしいヨガ Megumi	NEW 20:35~21:20 BODYATTACK 45 YOSHIKI		20:20~21:05 BODYCOMBAT 45 森	20:45~21:45 ストリートダンス 初級 KangKong					
	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									21:20~21:40 筋膜リリース 竹村 Ⓐ						

レズミルズテック・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です。
 ホット系プログラム
 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。