

PROGRAM	（強度）	らく	きつい
		▶▶▶▶▶	★★★★★
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		代謝UPヨガ	
強度：★★		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。		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		ニュースタイルヨガ	
強度：★★		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！		「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。	
アロマヨガ		パワーヨガ	
強度：★★		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。アロマの香りでヨガを楽しみましょう。		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。	
アロマビューティーヨガ		メンテナンスヨガ	
強度：★		強度：★★	
アロマを焚いた空間で身体の引き締め効果のあるヨガポーズを行います。		ハンドを使い関節の可動域を広げながらヨガを楽しむクラスです。	
開脚ヨガ&ストレッチ		やさしいヨガ	
強度：★★		強度：★★	
開脚ができるようになるためのポーズやストレッチをを行い、身体の柔軟性を高めていきましょう。		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。	
肩すっきりヨガ		ゆるヨガ	
強度：★		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。		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。	
かんたんヨガ		夜ヨガ	
強度：★		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。		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		リラックスヨガ	
強度：★★★★		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。		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		リンパヨガ	
強度：★★		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。身体の癖がなくな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、バランス力が必要ありません。		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ので、高度な柔軟性、バランス力が必要としない易しいヨガです。	

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	はじめてのバレエ【バーレッシン】
強度：★★★	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。	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	裸足で踊るフラメンコ
強度：★★	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。	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ミ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	フラダンス
強度：★★	強度：★★
様々な音楽に合わせた振り付けを楽しく踊っていきます。	美しいハワイアンミュージックに合わせ楽しく踊りましょう。
ストリートダンス入門	K&J-POP
強度：★	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！	流行りのK-POPやJ-POPの振付を音楽に合わせて楽しく踊りましょう！
ストリートダンス入門〜初級	HIPHOP
強度：★〜★★	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く踊りましょう！	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ます。
ストリートダンス初級	POP初級
強度：★★	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！	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！
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！	

筋肉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	BODY PUMP
強度：★★〜★★★★	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。	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の引き締めに高い効果が期待できます。	
ファットバーンベージック	LESMILLS CORE
強度：★★	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。	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。

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】
ウォームアップクラス	体幹エクササイズ
強度：★	強度：★★
力まずに身体を動かし、芯から整えるヨガ・ピラティス・バレエを融合した初心者向けのクラスです。	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。
からだほぐしストレッチ	ダンスの為のストレッチ
強度：★★	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。	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、動きやすくなるための可動域向上に効果的です。
機能改善の為のストレッチ	美容姿勢ボール&ストレッチ
強度：↓	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。	ボールを使って身体のハリやコリをほし、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。
筋膜リリース	ピラティス
強度：↓	強度：★★
筋肉を包み込み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。	体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え、姿勢、柔軟性、バランス感覚を向上させるエクササイズです。
健康体操	むくみ解消ストレッチ
強度：★★	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。	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。
骨盤ストレッチ	やさしいピラティス
強度：★	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。	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す。
こり解消ボールストレッチ	ゆるトレとほぐしケア
強度：★	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。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	マットの上で身体の硬さや左右差を確認しながら整えていきます。疲労回復と姿勢改善を目的とて行います。
ジャイロキネシス	ループピラティス
強度：★	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。イスに座ったの動作が中心です。	専用のループバンドを使用して、ピラティスの動きを元に筋力アップ・動きやすい身体・美しい姿勢を目指します。
ストレッチピラティス	BODY BALANCE
強度：★	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。	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。
セルフマッサージ	ヨガティス
強度：★	強度：★★〜★★★★
自身で身体をマッサージすることで血流UPをしています。	ヨガとピラティスを融合し、テンポよくポーズをとりながら身体を改善していくクラスです。

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	BODY ATTACK
強度：★★	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。	シンブルかつハイレインバウ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、シンブルな動きで高い運動量が得られます。
オリジナルエアロ	BODY STEP
強度：★★	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！	ステップ台を使って昇降運動を繰り返す行有酸素運動のクラスです。シンブルな動きでダイナミックに動くことで、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	BODY COMBAT
強度：★★	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。	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	LES MILLS TONE
強度：★★	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。	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！
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。	

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	BODYCONTROL ISOLATION
強度：★★★★	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。	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	SALSATION®
強度：★★★★	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。	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。ダンスが苦手な方でも楽しんでもらえる内容になっています。	
BODY JAM	CHOREOLOGY by SALSATION®
強度：★★★★	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。	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。

※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。

STUDIO PROGRAM

2025年10・11・12月

HOT STUDIO
ホットスタジオ

代謝アップ

デトックス効果

脂肪燃焼促進

美肌効果

血行促進

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

紹介するほどお得!

50%OFF

ご入会者特典

お友達を1名ご紹介いただくたびに

月会費1ヶ月

ご入会者もお得!

50%OFF

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!!

QRコード

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 KUMAGAYA

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：埼玉県熊谷市上柴町東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

TEL(048)577-6030

年中無休

24時間営業

17号バイパス

17

17号

17

熊谷市役所入口

2025年10・11・12月 STUDIO PROGRAM

〈ジョイフィット24LITE熊谷 10・11・12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、道具の数に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
ポディパンプ 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
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 ウォームアップクラス mariya	10:00~10:45 メンテナンスヨガ TSUKASA	10:00~10:30 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	11:00~11:45 やさしいヨガ RINGO	11:00~12:00 メガダンス ユジナ	11:00~11:45 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	11:15~11:30 LES MILLS TONEデック 森	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	11:00~11:15 BODYCOMBATデック 森	11:00~12:00 裸足で踊る フラメンコ mariya	11:00~12:00 ヨガティス TSUKASA	10:45~11:45 SALSATION® 日野	11:00~12:00 はじめてのバレエ [バーレッスン] 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 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	
13:00	13:15~13:30 LES MILLS COREデック	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		13:00~13:45 Dance Fit める				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				
14:00	14:15~15:00 肩すっきりヨガ Nao	14:20~14:50 BODYATTACK 30 YOSHIKI	14:15~15:00 ループピラティス 古郡	14:30~14:45 BODYCOMBATデック 鈴木	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	14:15~15:00 開脚ヨガ &ストレッチ Ayano	14:00~14:45 ルーシーダットン [タイ古式ヨガ] KYOKO	14:10~14:55 BODY PUMP 45 SATOMI				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 ニュースタイルヨガ 中川		13:30~14:30 HIPHOP HIROTO	
15:00	15:15~16:15 アロマヨガ 古郡			15:30~16:15 機能改善の為の ストレッチ 鈴木		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				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																				
17:00		KIDS 17:00~18:00 キッズ HIPHOP (初心者クラス) FUYUKA									KIDS 17:00~18:00 キッズ チアダンス (年少~小2) Rapora/KONATSU					16:15~17:00 筋膜リリース 鈴木			16:15~17:15 美姿勢ボール &ストレッチ 中島	
18:00		KIDS 18:00~19:00 キッズ HIPHOP (経験者クラス) FUYUKA									KIDS 18:00~19:00 キッズ チアダンス (小3~中3) Rapora/KONATSU					18:00~18:45 美姿勢ボール &ストレッチ 中島			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		19:00~20:00 パワーヨガ MINAMI	19:15~20:15 BODYJAM YUTAKA	19:15~20:15 POP初級 HIROTO	19:30~20:15 ピラティス 古郡	19:30~19:45 LES MILLS COREデック 森	19:30~20:15 体幹エクササイズ Megumi	19:15~20:15 BODY PUMP SATOMI		19:00~20:00 アロマ ビューティーヨガ 中島	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			
20:00	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	20:15~21:00 リラックスヨガ MINAMI	20:30~21:30 BODYCOMBAT YUTAKA	20:30~21:30 ストリートダンス HIROTO	20:30~21:30 アロマヨガ 古郡	20:35~21:20 BODYATTACK 45 YOSHIKI	20:30~21:15 やさしいヨガ Megumi	20:35~21:35 BODY JAM SATOMI		20:20~21:05 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 K&J-POP める															
22:00																				

レスミルズデック・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、フォームやコンビ
ネー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
ご参加について

・医師からの制限がある方はご注意ください。・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デック・メガダンスエレメントの終了後に退室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。