

2026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)

摘要 ■ ホットプログラム
 ♡ 初心者向けプログラム

(A) 道具を使用するプログラム
 (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
 ●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 アロマヨガ
 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
 温活フィットネス 25名
 ※定員数は変更となる場合がございます

| 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 正樹 | 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 (A) | 10:00~11:00 ゆるヨガ AN | 10:15~11:00 かんたんステップ ERI (A) | 10:00~10:45 ストリートダンス 超入門 KangKong | 10:00~10:45 LESMILLS YOGA HATHA 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 (A) | 10:00~10:45 朝ヨガ TSUKASA | 10:00~10:45 コンピネーションエアロ 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 正樹 | 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 (A) | 11:30~11:45 メガダンスエレメント ERI (A) | 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 (A) | 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 [パーレッスン] yuko | 11:00~12:00 アクティブフローヨガ 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 | | | |
| 12:15~13:00 やさしいピラティス ユジナ | 12:15~13:00 BODYATTACK 45 YUTAKA | | | 12:15~13:15 BODYBALANCE 関根 | 12:15~12:45 カラダ整えストレッチ 日野 | 11:45~12:30 メガダンス45 Ai (A) | | 12:15~12:45 かんたんヨガ mariya | | | | 12:00~12:45 BODYPUMP 45 正樹 (A) | 12:15~13:00 カラダ整えストレッチ 日野 | | | | | | | |
| | 13:15~14:00 BODYCOMBAT 45 YUTAKA | 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 | 13:00~13:45 Dance Fit める | 13:00~13:45 整体ヨガ ひいろ | 13:00~13:45 フラダンス MAMI | | 13:05~14:05 BODYBALANCE 正樹 | | | 12:45~13:30 オリジナルエアロ 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 | 14:15~15:00 BODYPUMP 45 TAKUMI (A) | 14:15~15:00 ループピラティス 古郡 (A) | | 14:30~14:45 BODYCOMBATテック | 14:45~15:15 BODYCOMBAT 30 正樹 | | | 14:00~14:45 ルーシーダットン [タイ古式ヨガ] KYOKO | 14:10~14:55 BODYPUMP 45 SATOMI (A) | 14:30~15:15 スタイルメイクヨガ AN | | 14:20~15:05 筋膜リリース 正樹 (A) | 14:20~15:05 筋膜リリース 正樹 (A) | | 13:45~14:45 リトモス 柴田 | | 15:00~16:00 BODYBALANCE 正樹 | 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 アロマリラックスヨガ 古郡 | | | 15:30~16:15 機能改善のための ストレッチ 正樹 | | | 15:15~16:00 アロマヨガ 齋藤 | | 15:15~16:00 BODYJAM 45 SATOMI | | 15:30~16:15 コンディショニングヨガ AN | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 16:15~17:00 筋膜リリース 正樹 (A) | | | 16:15~17:15 美容姿勢ボール &ストレッチ 中島 (A) | |
| | | (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/TOMOKA | | | | | | | | | | |
| | | (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/TOMOKA | | | | | | | | | | |
| 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 | 19:30~20:30 アロマリラックスヨガ 古郡 | 19:30~20:15 BODYPUMP 45 TAKUMI (A) | 19:30~20:15 体幹エクササイズ Megumi | 19:15~20:15 BODYPUMP SATOMI (A) | 19:00~19:15 LESMILLS TONEテック | 19:00~20:00 アロマ ビューティーヨガ 中島 | 19:15~20:00 LESMILLS TONE 森 (A) | 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 正樹 | | 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 正樹 | 20:15~21:00 プレピラティス MINAMI | 20:30~21:30 BODYCOMBAT YUTAKA | 20:30~21:30 ストリートダンス HIROTO | 20:45~21:15 筋膜リリース&ストレッチ TAKUMI (A) | 20:35~21:35 BODYBALANCE 関根 | 20:30~21:15 やさしいヨガ Megumi | 20:35~21:35 BODYJAM SATOMI | | 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 正樹 | | | 21:00~22:00 BODYPUMP 正樹 (A) | 21:00~22:00 K&J-POP める | | | | | | | | | | | | | | | |

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、フォームやコンピネーションをより深く習得したい方におすすめです。

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中途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。