

PROGRAM

強度 (強) 度 (度) らく (らく) きつい (きつい) ★★★★★

ヨガプログラム

【リラックス効果や柔軟性の向上】

アクティブフローヨガ

強度: ★★
呼吸に合わせてポーズを流れるように繋ぎ、全身をバランスよく動かし柔軟性を高め、代謝向上を促すプログラムです。

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!

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きます。アロマの香りでヨガを楽しみましょう。

アロマビューティーヨガ

強度: ★
アロマを焚いた空間で身体を引き締め効果のあるヨガポーズを行います。

アロマリラックスヨガ

強度: ★
アロマの香りを楽しみながら、呼吸とゆったりとしたポーズで心身の緊張をほぐすリラクゼーション効果の高いヨガのクラスです。

開脚を目指すヨガ&ストレッチ

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動きを行い、身体の柔軟性を高めていきます。

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。

かたんヨガ

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。

スタイルメイクヨガ

強度: ★★~★★★★
体幹や下半身を中心に引き締めを目指すクラスです。強度はポーズの選択で調整でき、レベルに合わせて安心してご参加いただけます。

コンディショニングヨガ

強度: ★
呼吸に合わせてゆったり動きながら、身体を整え、動きやすい状態へ導くヨガクラスです。

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。身体の癖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。

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。

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。

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。

メンテナンスヨガ

強度: ★★
ハンドを使い関節の可動域を広げながらヨガを楽しみます。

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。

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。

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。

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。

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、筋力が必要としない易しいヨガです。

LES MILLS YOGA HATHA

強度: ★★
可動域、筋肉、安定性、そしてアライメントを強化することを目的としたヨガプログラムです。

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

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。

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。

機能改善のためのストレッチ

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。

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。

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。

筋膜リリース&ストレッチ

強度: ★
ストレッチボールを使い身体をほぐした後、全身の筋肉をゆっくりと伸ばしながら疲れを取っていくクラスです。

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。

こり解消ボールストレッチ

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。どなたでも気軽にご参加いただけます。

コンディショニングピラティス

強度: ★
正しい姿勢と体幹を意識しながら身体を整えるプログラムです。

ジャイロキネシス

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。

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。

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をしています。

体幹エクササイズ

強度: ★
体幹・足の腕・下半身を中心にエクササイズを行い、身体を引き締めを目的とするクラスです。

カラダ整えストレッチ

強度: ★
やさしいストレッチで姿勢と筋肉バランスを整え、動きやすい身体へ導くプログラムです。

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。

プレピラティス

強度: ★★
ストレッチや基礎的な動きを中心に背骨を整えていくクラスです。

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。

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す。

ゆるトレとほぐしケア

強度: ★
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して行います。

ループピラティス

強度: ★
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。

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、身体を引き締めしていきます。※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。※ST:ヨガやピラティスの動きをベースにしつつ、体幹やインナーマッスルのトレーニングに重点を置いたクラスです。

ヨガティス

強度: ★★~★★★★
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。

STUDIO PROGRAM

2026年7・8・9月

新インストラクター紹介



Saki インストラクター

はじめまして!ロック、HIPHOPクラス担当のSakiです!音楽に乗る楽しさや、踊る楽しさを大切にしながら、皆様にも“楽しい!”と思ってもらえるレッスンを心がけています!どうぞよろしくお願ひいたします!

HIPHOP
🕒19:30 ~ 20:30
ロックダンス
🕒20:45 ~ 21:45

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

お友達紹介キャンペーン

ご紹介特典
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!

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!!

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。

スタイルアップバレエ

強度: ★★
バレエのバール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。

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く踊っていきます。

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!

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!

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!

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歩一緒に踏み出しましょう!

はじめてのバレエ【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。

裸足で踊るフラメンコ

強度: ★★
本家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!

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。

ロックダンス

強度: ★★
リズムに合わせて楽しく踊り、全身を使って表現力を高めるロックダンスプログラムです。

K&J-POP

強度: ★★
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!

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ます。

POP初級

強度: ★★
他のダンスジャンルでも使える【ヒット(筋肉を強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。

ファットバーンベジック

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を引き締める効果が期待できます。

BODY PUMP

強度: ★★
エクササイズ的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。

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】

コンビネーションエアロ

強度: ★★
エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。

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!

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。

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。

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

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。

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。

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。

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。

BODY CONTROL 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。

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。

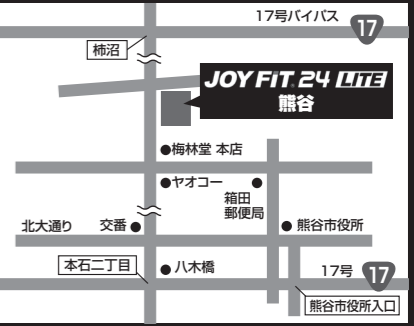
CHOREOLOGY by SALSATION®

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。

JOYFIT熊谷公式 Instagram
要チェック!
JOYFIT KUMAGAYA
Instagram QRコード

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
「友だち追加」をクリック
QRコードから読み取る
検索からIDを入力
「追加」をクリック
ID @nde8635i
1 2 or 3 JOY FIT



2026年7・8・9月 STUDIO PROGRAM

(ジョイフィット24LITE熊谷 7・8・9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

(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きます。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可能性があります

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 茉依	10:00~10:45 ウームアップクラス 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	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 [バレレッスン] 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 茉依	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	13:30~14:15 探で踊るフラメンコ mariya	14:30~14:45 BODYCOMBATテック	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 開脚を目指す 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 BODYPUMP 45 SATOMI (A)		13:05~14:05 BODYBALANCE 正樹		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	14:15~15:00 BODYPUMP 45 TAKUMI (A)	14:15~15:00 ループピラティス 古郡 (A)		14:30~15:15 BODYCOMBAT 30 正樹	14:30~15:15 ゆるトレとほくしケア mariya	15:15~16:00 アロマヨガ 齋藤			15:15~16:15 BODYJAM SATOMI (NEW)		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)		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																		
		(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				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)	16:15~17:15 BODYATTACK YOKO (NEW)			
		(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				18:00~18:45 美容姿勢ボール &ストレッチ 中島 (A)			18:00~18:45 温活フィットネス 齋藤				
19:15~20:00 代謝UPヨガ maromi			19:00~19:45 からだほくしストレッチ 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	19:15~19:45 筋膜リリース&ストレッチ スタッフ (A)	19:15~20:00 BODYBALANCE ST45 茉依 (NEW)	19:30~20:30 HIPHOP Saki (NEW)	19:15~20:15 BODYPUMP SATOMI (A)	19:00~20:00 アロマ ビューティーヨガ 中島	19:00~19:15 LESMILLS TONEテック	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	20:15~21:15 コンディショニング ピラティス 茉依 (NEW)	20:15~21:00 BODYPUMP 45 TAKUMI (A)	20:30~21:15 やさしいヨガ Megumi (NEW)	20:35~21:35 BODYJAM SATOMI (A)	20:20~21:05 BODYCOMBAT 45 森								
	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						20:45~21:45 ロックダンス Saki (NEW)				20:45~21:45 ストリートダンス初級 KangKong						

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。