

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】	
朝ヨガ	強度：★★	24節気ヨガ	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!		初心者から初級向けのクラス。24節気の季節の変化に合わせ、土台と体幹を整えながら、身体の心地よさと変化を深めるプログラムです。	
アロマヨガ	強度：★★	ニュースタイルヨガ	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。		「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。	
アロマビューティーヨガ	強度：★	ベーシックヨガ	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。		呼吸とともにゆっくり身体を動かし、心身を整えるベーシックなヨガプログラムです。	
アロマリラックスヨガ	強度：★	メンテナンスヨガ	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。		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。	
ヴィンヤサフローヨガ	強度：★★★	やさしいヨガ	強度：★★★
呼吸と動きを滑らかにつなぎ、心地よい流れの中で代謝を高めるプログラムです。		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。	
開脚を目指すヨガ&ストレッチ	強度：★★★	ゆるヨガ	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よ。		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。	
スタイルメイクヨガ	強度：★★★★~★★★★★	夜ヨガ	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。		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。	
コンディショニングヨガ	強度：★	リラックスヨガ	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。		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ます。	
整体ヨガ	強度：★★★	リンパヨガ	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。身体の前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。	
代謝UPヨガ	強度：★★★	ルーシーダットン【タイ古式ヨガ】	強度：★★★★★
ヨガのポーズをとることでも新陳代謝を促進し、身体を芯から温めていきます。		タイの伝統医学の一つで、自己整体を目的にしているのが、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。	

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。	
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む踊っていきます。	
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：★~★★★
ダンスに慣れた方から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と一緒に踏み出しましょう!	

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効果に高い効果が期待できます。	
ファットバーンベーシック	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効果が期待できます。	
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。	

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。	
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。	
筋膜リリース	強度：★
筋肉を包み込む様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。どなたでもお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。イスに座った動作が中心です。	
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・腰・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。	
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。	
ゆるっと全身調整	強度：★
肩・腰・脚の緊張をゆるめ、全身を運動させながら動きやすい身体をつくる優しい1ヶアクラスです。	
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。	

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】
かんたんエアロ	強度：★
シンプルな動きを基本としたエアロビクスです。どなたでも参加できるクラスです。	
コンピネーションエアロ	強度：★★
エアロビクスのコンピ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。	

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。ダンスが苦手な方で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。	
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。	
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。	

STUDIO PROGRAM

2026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

お友達紹介キャンペーン
誘ってオトク、誘われてオトク/

レギュラー会員で入会される方限定です

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
月会費1ヶ月
ご入会者もお得!
50%OFF

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)~

詳しくはスタッフまでお問い合わせください

あなただけのトレーニングを提供します。

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

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
FUKAYA SPORTS VILLAGE

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

住所:埼玉県熊谷市中央1-326
TEL:048-501-6540

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

17号バイパス

JOY FIT 24 LITE 熊谷

●梅林堂 本店
●ヤオコー
●箱田 郵便局
●熊谷市役所
●八木橋

17号

熊谷市役所入口

2026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
👶(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 アロマヨガ 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
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
9:30																				
10:00	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	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 LESMILLS YOGA HATHA 茉依	10:00~10:45 ゆるっと全身調整 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 コンピネーションエアロ 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 こり解消ボールストレッチ ERI	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	11:00~11:15 BODYCOMBATテック	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 ベーシックヨガ 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	12:15~13:00 BODYPUMP 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		12:15~12:45 24節氣ヨガ mariya				12:00~12:45 BODYPUMP 45 正樹	12:15~13:00 カラダ整えストレッチ 日野						
13:00		13:15~14:00 BODYCOMBAT 45 YUTAKA	13:30~14:00 かんたんエアロ 美咲	13:30~14:15 裸足で踊るフラメンコ mariya				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				
14:00		14:15~15:00 BODYPUMP 45 TAKUMI	14:15~15:00 ループピラティス 古郡	14:30~14:45 BODYCOMBATテック	14:30~15:15 ゆるトレとほぐしケア 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	14:15~15:00 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		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		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			15:15~16:15 BODYJAM SATOMI			15:30~16:15 コンディショニングヨガ AN				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	
16:00															16:15~17:00 筋膜リリース 正樹			16:15~17:15 美姿勢ボール &ストレッチ 中島	16:15~17:15 BODYATTACK YOKO	
17:00		KIDS 17:00~18:00 キッズ HIPHOP (初心者クラス) FUYUKA	KIDS 18:00~19:00 キッズ HIPHOP (経験者クラス) FUYUKA						17:00~18:00 キッズ チアダンス (年少~小2) Rapora/TOMOKA		17:00~18:00 キッズ チアダンス (小3~中3) Rapora/TOMOKA							18:00~18:45 温活フィットネス 齋藤		
18:00															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 ヴィンヤサフローヨガ TSUKASA	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	19:15~20:00 BODYBALANCE ST45 茉依	19:30~20:30 HIPHOP Saki	19:30~20:15 体幹エクササイズ Megumi	19:15~20:15 BODYPUMP SATOMI		19:00~20:00 アロマ ビューティーヨガ 中島	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 正樹		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 NEW ヨガティス TSUKASA	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	20:15~21:00 BODYPUMP 45 TAKUMI	20:45~21:45 ロックダンス Saki	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				
21:00		21:15~22:00 BODYBALANCE FX45 正樹		21:00~22:00 BODYPUMP 正樹	21:00~22:00 K&J-POP める															
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
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
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テック・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。