

イベントレッスン

初心者向け 入門クラス開講!!

期 間 9月4日(日)~9月9日(金)

興味はあるが、あと1歩が踏み出せない方、一度諦めた方、基本動作をゆっくり確認して無理なくレッスンに参加してみませんか？
今までレッスンに興味になかった方もこの機会にぜひ一緒に楽しみましょう！
詳しいスケジュールは、館内掲示板をご覧ください。

第8回 親睦ゴルフ大会

皆様一緒に楽しくラウンドしませんか？
上手な方から初心者まで大歓迎です！

日にち 9月4日(日)

時 間 9時42分~順次スタート

場 所 妙高カントリークラブ

競技方法 18HSP

参加費 1,000円

プレー代 9,880円(昼食代等込)

※詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。



イベントレッスン

MEGADANZスペシャルイベント
&
レスミルズマラソン開催!!

9月11日(日)

12:15~13:15 MEGADANZ

担当:内藤・林

13:30~14:00 ボディジャム

14:10~14:40 シバム

14:50~15:20 ボディコンバット

15:30~16:00 ボディバランス

16:10~16:40 ボディパンプ

※整理券はボディパンプ開始30分前~フロントにて配布致します。

担当:金澤・齊藤(永)・品田・柴山・宮嶋

スタジオレッスンを変更して行います。

スペシャルイベント

2016年11月6日(日)開催決定!!



西ジェフィー



野崎 雄一



畑田 美紀

スペシャルゲスト
出演決定!!

近日館内掲示
HPにて詳細発表!!

ENJOY FITNESS!

JOY FIT

上越

LESSON PROGRAM

夏の入会キャンペーン
8/31まで 入会金 0円
(通常2,160円)

さらに下記のどちらかプレゼント!

超話題! 遺伝子によって痩せ方が違う!?
遺伝子の特徴と傾向を検査して
効果的ダイエットを!
肥満遺伝子検査
検査料金 ¥9,800 ▶ 0円

人気の! 水素水飲み放題
(通常1ヶ月1,080円)
水素水最大2ヶ月分
0円

月会費そのまま
ラストチャンス!!

今
入会すると9月以降もずっとお得!

月会費 (税込) ¥5,040

9月1日以降にご入会のお客様より、月会費5,940円(税込)になります ※16日以降開始の場合、初月月会費は半額でスタートできます。



入会・変更手続きに必要なもの

- 月会費2ヶ月分 ●入会金2,160円(税込)登録事務手数料3,240円(税込)は別途申し受けます。
- キャッシュカード ●各会員は16才以上の方が対象となります。
(18才未満の方は保護者の同意書が必要です)
- 運転免許証 ※18歳未満の方がご入会の場合には、保護者の方がお申し込み人となり、同意書が必要となります。その際は保護者の方の本人確認証明書が必要となります。

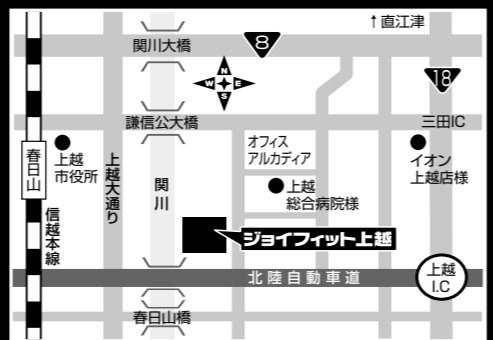
Pay-easy口座振替受付サービスとは金融機関へのお届印の代わりに該当のキャッシュカードにて口座振替のお申し込みが出来るサービスです。
(一部対象外の金融機関・キャッシュカード(生体認証など)もございます。受付可能時間は金融機関ごとに異なります) ※Pay-easy利用時は銀行キャッシュカードをご持参ください。

レギュラー会員 月会費だけで施設使い放題

5,940円 (税込) ※5,500円(税別)

タイム利用 6分108円(税込)

スポーツクラブ EXERCISE ANYTIME FOR AS LONG AS YOU LIKE
ジョイフィット 上越



携帯から 右記のQRコードから簡単アクセス

PCから 検索

JOY FIT 営業時間 年中無休 8:00~0:00 | TEL.025-530-9555

〒943-0172 上越市大字大道福田字沢田199

STUDIO PROGRAM 2016.SEPTEMBER

〈ジョイフィット上越 スタジオプログラム 9月〉

9月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

スタジオプログラムでは安全のため、下記の事項をお守りください。

- 途中からのクラスへの参加は、けがや事故につながりますのでご注意ください。
- 空腹の時、疲れすぎの時はレッスンの参加を控えましょう。
- 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。

9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00	月		火		水		木		金		土		日		
	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	
		9:15~9:45 骨盤まくら体操 服部		9:30~10:00 ストレッチ 金澤		9:30~10:00 踏み台体操 宮嶋		9:30~10:45 パワーヨガ 福岡		9:30~10:00 スタートステップ 柴山		9:30~10:00 骨盤DEシェイプ 小林(晴)		9:15~9:45 骨盤まくら体操 服部	
	10:00~10:45 ベーシックエアロ 佐野	10:00~10:45 リンパコンディショニング 伊藤	10:15~11:00 ベーシックエアロ 内藤	10:00~11:00 フラダンス 星野(澄)	10:15~10:45 スタートエアロ 林			10:15~11:00 機能改善体操 柴山	10:00~11:00 はじめてバレエ 甲田	10:15~11:00 ベーシックステップ 沼	10:05~11:05 はじめての社交ダンス ~入門編~ 藤井	10:00~10:30 スタートステップ 堀川		10:00~10:45 ベーシックエアロ 内藤	10:00~11:00 キッズダンス TATSUROU ※年中~小学生
	11:00~11:45 コアダンス 内藤	11:00~11:45 ボルドブラ 佐野	11:15~12:15 ZUMBA 清水	11:15~12:15 ヨガ ayako	11:00~11:45 エンジョイエアロ 堀川	11:00~11:30 骨盤DEシェイプ 小林(晴)			11:15~12:00 ベーシックエアロ 堀川	11:15~12:00 バランスDEシェイプ 小林(晴)	11:15~12:15 エンジョイエアロ 沼	11:15~12:15 太極拳 ~24式扇~ 馬嶋	10:45~11:30 ボディコンバット45 柴山	11:00~12:00 コアダンス 内藤	11:30~12:30 ジャズ・ヒップホップ TATSUROU
	12:00~12:45 エンジョイエアロ 柴山	11:55~12:55 ヨギックアーツ 福岡			12:00~12:45 スパイスエアロ 柴山	11:50~12:20 ウエストシェイプ 金澤			12:15~13:15 ZUMBA 清水	12:15~13:15 ヨガ 福岡	12:15~13:00 ZUMBA 今井	12:30~13:30 はじめてフラダンス 平田	11:45~12:30 スパイスエアロ 柴山	11:45~12:45 ヨガ 清水	12:15~13:15 ボディコンバット 9/4-18 ボディジャム 9/11-25 MEGA DANZ 内藤
	13:00~13:45 MEGA DANZ 内藤	13:10~14:00 アドバンスステップ 沼	12:30~13:15 Dance Aero 内藤	ベリダンスエクササイズ 嶋田	13:00~13:45 ボディジャム45 内藤	12:30~13:15 コンディショニングピラティス 伊藤			13:30~13:40 ボディコンバット テック	13:30~14:30 ジャズダンス 福岡	13:15~13:25 ボディパンプ テック	13:45~14:30 ピラティス 今井	12:45~12:55 ボディジャム テック	13:00~13:45 パワーヨガ Mayumi	13:30~14:15 シバム 齊藤(永)
	14:05~14:50 シバム 宮嶋			12:30~14:30 ボディバランス 金澤	13:30~14:30 はじめてバレエ 甲田	14:00~14:45 RITMOS 林	13:30~14:30 太極拳 竹内	13:45~14:15 ボディコンバット30 柴山	14:30~15:20 アドバンスエアロ 沼	14:45~15:45 HIP HOP S.O.P 酒井	13:30~14:00 ボディパンプ30 嶋田	14:45~15:30 ヒップホップ hikari	13:00~13:45 ボディジャム45 宮嶋	14:15~15:00 RITMOS 小林(美)	14:30~15:15 ボディコンバット45 齊藤(永)
				14:45~15:15 ストレッチボール 有水									14:15~15:00 アドバンスエアロ 小林(美)	15:15~16:00 アドバンスエアロ 小林(美)	15:30~16:30 ボディパンプ 品田
<p>この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。</p> <p>★プログラムは、時間・内容・担当者が変更になる場合がございますので予めご了承ください。</p>															
	18:00~18:10 ボディバランス テック	18:15~18:45 ウエストシェイプ 有水	18:15~18:25 ボディコンバット テック	18:30~19:00 ストレッチボール 有水	18:15~19:00 シバム 宮嶋	18:15~19:00 フラダンス 横田	18:30~19:00 踏み台体操 宮嶋	18:00~19:00 ヨガ 清水	18:00~19:00 ヨガ 清水	18:15~18:25 ボディパンプ テック	18:15~19:00 エンジョイエアロ 佐野	18:00~18:10 ボディステップ テック	18:15~19:00 ボディステップ45 清水		
	18:15~18:45 ボディバランス30 ST 金澤			18:30~19:00 ボディコンバット30 齊藤(永)					19:15~20:10 ボディステップテック45 清水	19:15~20:00 ベーシックエアロ 林	19:15~20:00 ボディバランス45 金澤	19:15~20:00 ZUMBA STEP 清水	19:15~20:00 ZUMBA 清水		
	19:00~19:45 ボディコンバット45 柴山	19:00~19:45 ベーシックエアロ 内藤	19:15~20:00 MEGA DANZ 林	19:15~20:00 ベーシックステップ 沼	19:15~20:00 スパイスエアロ 柴山	19:05~20:05 ヨギックアーツ 福岡	19:15~20:10 ボディステップテック45 清水	19:15~20:00 ベーシックエアロ 林	19:15~20:00 ボディバランス45 金澤	19:15~20:00 ボディバランス45 金澤	19:15~20:00 ZUMBA STEP 清水	19:15~20:00 ZUMBA 清水	19:15~20:00 ZUMBA 清水		
	20:00~21:00 RITMOS 林	20:00~21:00 パワーヨガ 福岡	20:15~21:00 ボディパンプ45 品田	20:15~21:00 コアダンス 内藤	20:15~21:15 ボディコンバット 齊藤(永)	20:15~21:15 ボディバランス 金澤	20:20~21:10 アドバンスエアロ 沼	20:20~21:10 スローフローヨガ 福岡	20:15~21:15 ZUMBA 清水	20:10~21:25 ヨガ ayako	20:15~21:15 ZUMBA 清水	20:15~21:15 ZUMBA 清水	20:15~21:15 ジャズ・ヒップホップ TATSUROU		
	21:15~22:15 MEGA DANZ 内藤	21:15~22:05 アドバンスステップ 沼	21:15~22:15 ボディジャム 内藤	21:15~22:00 社交ダンスラテン ~ルンバ編~ 斎藤(亮)	21:30~22:00 ボディパンプ30 金澤	21:20~22:05 ボディジャム45 宮嶋	21:20~22:05 ボディジャム45 宮嶋	21:20~22:20 ジャズダンス 福岡	21:20~22:15 シバム 齊藤(永)						

NEWプログラム紹介

● **ハートフライズ**
 社交ダンスのステップを基本にしながら、ペアではなく一人で楽しむエクササイズです。初めての方にも取り組みやすいプログラムです。
 ……………
 毎週木曜日 9:00~9:45 担当:広瀬・廣木