INFORMATION

2024年4月新曲発表会日程

★RITMOS　担当：林
4月3日（水）　12:00〜12:45

★MEGADANZ　担当：内藤・斎藤・鷲澤
4月7日（日）　11:00〜12:00

★LES MILLS CORE　担当：遠藤・田辺
4月7日（日）　12:30〜13:15　LES MILLS COREテック・30

★ボディバランス　担当：内藤・金澤
4月13日（土）　15:00〜16:00

★ボディジャム　担当：内藤・内田・丸山
4月13日（土）　20:15〜21:15

★ボディアタック　担当：高沢・鴨井
4月14日（日）　19:00〜20:00

★ボディパンプ　担当：金澤・田辺
4月20日（土）　16:15〜17:15

★LES MILLS DANCE　担当：内藤・内田・丸山
4月20日（土）　20:15〜21:00

★ボディコンバット　担当：柴山・金澤・高沢・鹿住
4月25日（木）　21:15〜22:15

Newプログラム紹介

■LES MILLS DANCE
・動きがシンプルで繰り返しが多いため習得しやすくダンス初心者にもオススメです。

■ピラティス
・元々はリハビリとして開発されたため体の不調がある方も取り組めるエクササイズです。体幹強化だけでなく安定した機能的な体をつくります。

■ミュージックフローヨガ
・ヨガポーズに運動×音楽を組み合わせて動きます。音楽を感じて楽しく動きストレスを発散します。

■太極扇
・優雅な動きと力強さを持った扇の動きで楽しめる太極拳の人気種目です。

パーソナルトレーニング

お客様の目的・目標に合ったトレーニングメニューを作成し、ご指導させて頂きます。そして目標達成をサポート致します。

料　金：3,300円（税込）…インボディ測定3回セット
期　間：3ヵ月
内　容：①カウンセリングと体力測定（60分）
　　　　②メニュー説明（60分）
　　　　③中間確認、トレーニングの見直し（60分）
　　　　④最終カウンセリング（30分）

「ダイエットやメタボ対策」「運動に制限のある方」「スポーツ競技力向上」などとにかく効果の出したい方にオススメです。

※ご不明な点につきましては、お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

JOYFITライフをもっと楽しく便利に!

LINE公式アカウント

・キャンペーン・イベント情報・急な代行情報をお知らせ致します。

その他、f・Instagramもやっていますのでそちらも確認してみて下さい!

あなたのカラダと暮らしにフィットする。JOYFIT App 登場

JOYFIT App

・入退館はスマホをかざすだけ！自宅でもできるJOYFIT App、公式YouTubeをはじめ毎日飽きずに続けられるコンテンツが充実しています。
※ご登録にはフロントでのアクティベートが必要になります。

ENJOY FITNESS!

JOY FIT 24 LITE
LESSON PROGRAM

2024 SPRING
4 APRIL

入会・変更手続きに必要なもの

月会費2ヶ月分
キャッシュカード
運転免許証

●入会金2,200円（税込）登録事務手数料3,300円（税込）は別途申し受けます。
●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）
※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ご本人確認証明書が必要となります。

Pay-easy 口座振替受付
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利用時に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

5,800円（税込6,380円）

ジムLITE会員 3,980円（税込4,378円）
マシンジムのみ利用可能

24時間営業 フィットネスジム JOY FIT
年中無休

〒943-0172 上越市大道福田559
TEL.025-530-9555

STUDIO PROGRAM 2024.APRIL

〈ジョイフィット上越　スタジオプログラム　4月〉

4月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	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遠慮ください。
- ●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。

月

StudioA

- 9:15～9:45 スタートステップ 柴 山
- 10:00～10:45 ベーシックエアロ 内 藤
- 11:00～11:45 スパイスエアロ 柴 山
- 12:00～12:45 MEGADANZ 内 藤
- 13:00～14:00 ZUMBA 内 田
- 14:15～14:45 ボディパンプ30 田 辺
- 17:00～18:00 キッズダンススクール バレエ 石 澤
- 18:00～18:45 ボディジャム45 丸 山
- 19:00～19:45 ボディコンバット45 高 沢
- 20:00～20:45 ボディパンプ45 金 澤
- NEW 21:00～21:45 ボディアタック45 鴨 井

StudioB

- 9:15～9:45 ウエストシェイプ 田 辺
- 10:00～10:45 やさしいヨガ Minami
- 11:00～11:45 コアダンス 内 藤
- 12:00～12:45 LES MILLS COREテック・30 田 辺
- 13:00～14:00 フラダンス 平 田
- NEW 14:15～15:15 やさしい社交ダンス 広瀬・廣木
- 18:15～18:45 ウエストシェイプ 斉 藤
- 19:00～19:45 ボディバランス45 金 澤
- NEW 20:00～20:45 ベーシックエアロ 鴨 井

火

StudioA

- 9:25～10:00 いきいき健康体操 堀 川
- 10:15～11:00 ベーシックエアロ 林
- 11:15～12:00 ボディコンバット45 金 澤
- 12:15～13:15 ZUMBA 清 水
- 13:30～14:30 ボディバランス 金 澤
- 14:45～15:45 社交ダンス ラテン&スタンダード 斎藤(亮)
- 18:25～18:55 ボディアタック30 鴨 井
- 19:15～20:00 スパイスエアロ 沼
- 20:15～21:00 ボディコンバット45 金 澤
- 21:15～22:00 MEGADANZ 内 藤

StudioB

- 9:00～10:00 ヨ ガ yocchi
- 10:15～10:45 全身ほぐし 高 沢
- 11:10～12:10 大人からはじめるバレエ 伊 藤
- 12:30～13:15 美尻トレーニング 斎藤(千)
- 13:35～14:20 バレトン (ソールシンセシス) 杉 原
- 14:35～15:35 はじめてジャズダンス 福 岡
- 17:00～18:00 キッズダンススクール ジャズダンス 福 岡
- 18:15～18:45 リンパストレッチ 沼
- 19:00～20:00 パワーヨガ 福 岡
- 20:10～21:10 K-POP DANCE 橘

水

StudioA

- 9:25～10:00 ゆる関節ストレッチ 林
- 10:15～10:45 スタートエアロ 林
- 11:00～11:45 エンジョイエアロ 堀 川
- 12:00～12:45 RITMOS 林
- NEW 13:05～13:50 LES MILLS DANCE:3日・17日 シバム:10日・24日 丸 山
- 14:15～15:15 ボディジャム 丸 山
- 18:15～19:00 エンジョイエアロ 柴 山
- 19:15～20:00 ボディコンバット45 柴 山
- 20:15～21:00 ボディパンプ45 金 澤
- 21:15～22:15 ボディジャム 内 藤

StudioB

- 9:15～10:30 パワーヨガ 福 岡
- 11:00～11:30 骨盤DEシェイプ 小 林
- 11:50～12:20 ウエストシェイプ 鴨 井
- 12:40～13:40 大人のバレエ 石 澤
- 14:00～15:00 はじめて太極拳 風 間
- NEW 18:30～19:00 ストレッチポール 鴨 井
- NEW 19:15～20:00 ボディバランス45 内 藤
- NEW 20:15～21:00 LES MILLS COREテック・30 田 辺

木

StudioA

- 9:15～10:00 機能改善体操 柴 山
- 10:15～11:00 ベーシックエアロ 堀 川
- 11:15～11:45 ボディコンバット30 柴 山
- 12:00～13:00 ZUMBA 清 水
- 13:15～14:00 MEGADANZ 斎藤(千)
- 14:15～15:15 アドバンスエアロ 沼
- NEW 18:00～18:45 LES MILLS DANCE 内 田
- 19:00～19:45 ボディアタック45 高 沢
- 20:00～21:00 ZUMBA 清 水
- 21:15～22:15 ボディコンバット 鹿 住

StudioB

- 9:15～10:00 ハートフライズ 広瀬・廣木
- 10:15～11:15 大人のバレエ 石 澤
- 11:30～12:00 バランスボール 沼
- NEW 12:15～13:00 ピラティス 鷲 澤
- NEW 13:15～14:15 ヨ ガ 福 岡
- NEW 14:30～15:30 K-POP DANCE 傘
- NEW 18:15～18:45 ウエストシェイプ 斉 藤
- 19:00～19:45 RITMOS 林
- 20:00～20:50 アドバンスステップ 沼

金

StudioA

- 9:00～9:45 骨盤まくら体操 小 林
- 10:00～10:45 ベーシックステップ 沼
- 11:00～11:45 エンジョイエアロ 高 沢
- 12:00～12:30 ボディアタック30 高 沢
- NEW 12:45～13:30 MEGADANZ 鷲 澤
- 13:45～14:30 RITMOS 濁 川
- 18:30～19:00 ボディコンバット30 鹿 住
- 19:15～20:00 スパイスエアロ 柴 山
- 20:15～21:00 ボディアタック45 鴨 井
- 21:15～22:15 ボディジャム 内 田

StudioB

- 8:45～9:45 朝ヨガ 福 岡
- 10:00～10:45 ボディバランス45 金 澤
- NEW 11:00～12:00 太極扇 風 間
- 12:15～13:15 はじめてフラダンス 平 田
- 18:30～19:00 ウエストシェイプ 田 辺
- 19:15～20:00 LES MILLS COREテック・30 田 辺
- NEW 20:15～21:15 ミュージックフローヨガ yocchi

土

StudioA

- NEW 9:30～10:15 ベーシックエアロ 鹿 住
- 10:40～11:25 ボディコンバット45 柴 山
- 11:45～12:30 スパイスエアロ 堀 川
- NEW 12:50～13:35 RITMOS 林
- NEW 14:00～14:45 LES MILLS DANCE 内 藤
- 15:00～16:00 ボディバランス 内 藤
- 16:15～17:15 ボディパンプ 金 澤
- 19:00～20:00 ZUMBA 清 水
- 20:15～21:15 ボディジャム 担当週替わり

担当インストラクター
6日 内藤
13日 ボディジャム新曲
20日 LES MILLS DANCE新曲
27日 内田

StudioB

- 9:00～10:00 キッズダンススクール HIP HOP S.O.P 酒井
- 10:30～11:30 ヨ ガ Minami
- NEW 11:45～12:35 POPピラティス Natsuki

日

StudioA

- 9:15～9:45 コアダンス 内 藤
- 10:00～10:45 RITMOS 濁 川
- 11:00～12:00 MEGADANZ 内 藤
- 12:15～13:15 ボディジャム 内 藤
- 13:30～14:15 ボディコンバット45 高 沢
- 14:30～15:15 ボディパンプ45 田 辺
- 15:30～16:30 アドバンスエアロ 沼
- 16:45～17:35 オリジナルステップ Kooki
- 17:50～18:40 オリジナルエアロ Kooki
- 19:00～20:00 ボディアタック 高 沢

StudioB

- 8:45～9:45 あさゆる太極拳 風 間
- 10:00～10:45 ベーシックエアロ 佐 野
- 11:15～12:00 ブレイクレティクス 遠 藤
- 12:30～13:15 LES MILLS COREテック・30 遠 藤
- 13:30～14:15 筋膜リリース 内 藤

4月14日 開催

この全部のレッスンに何回でも自由に参加できます。 ★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。

…初心者でも気軽に参加できるレッスン　NEW…新しくなったレッスン　…整理券が必要なレッスン