



2024年5月5日(日)
エアロイベント!

① 15:35~16:25 ジョイント中級ステップ 脇田 & kooki
② 16:45~17:35 初中级エアロ 脇田
③ 17:55~18:55 ジョイント中級エアロ 脇田 & kooki

料金: JOYFIT上越会員様 各1,500円
JOYFIT他店会員様 各2,000円
ビジター様 各2,000円+施設利用料: 1,000円

申込: 4月13日(土)18:00~ JOYFIT上越会員様WEB先行申込開始
4月18日(木)10:00~ JOYFIT上越会員様一般申込開始
4月20日(土)18:00~ JOYFIT他店会員様・ビジター様申込開始

※詳しくは専用フォーム、もしくはスタッフまでお問い合わせください。

ご家族やご友人と一緒にトレーニングやジムの体験してみたい人のお試しに、



マシントレーニングもスタジオも利用可能な
GW限定施設特別利用チケット(得チケ)販売!

チケット使用でマシントレーニングスタジオが1日自由にご利用いただけます!

得チケ2枚セット: 3,000円
ご使用期限: 2024年4月27日~5月6日

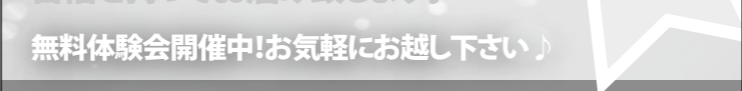
- チケット1枚で1日館内をご利用頂けます。
- 2枚セット3,000円(税込)で販売致します。(ご購入後の返金、未使用チケットの返金はできません)
- チケットのご利用はスタッフ在中時間のみになります。
- タイム会員様もチケットのご利用は可能です。
- 詳しくはフロントまでお問い合わせ下さい。



2024年6月23日(日)
LESMILLSEVENT
開催決定! 詳細乞うご期待!

JOYFIT24上越のキッズダンススクール豊富な種類と実績ある講師陣が自信を持ってお届け致します!

無料体験会開催中! お気軽にお越し下さい!



キッズダンス
スクール生徒大募集!

週1回1クラス
月会費: ¥4000 (税込4,400円)
週2クラス: ¥7000 (税込7,700円)
週3クラス: ¥9000 (税込9,900円)

対象年齢: 年少~12歳

- バレエ
- ジャズダンス
- ヒップホップ

JOYFITライフをもっと楽しく便利に!

LINE公式アカウント

JOYFIT App 登場

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、Facebook、Instagram もやっていますのでそちらも確認してみてください!

あなたのカラダと暮らしにフィットする

JOYFIT App 登場

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。

JOYFIT 24 LITE
LESSON PROGRAM

5
MAY



プランの選択が、
ふだんを変える。

春の新習慣! スタートキャンペーン
5/31(金)まで レギュラー会員でのご登録となります。

入会金 通常 2,000円 (税込2,000円)	登録事務手数料 通常 3,000円 (税込3,300円)	翌月分月会費 通常 5,800円 (税込6,380円)	水素水飲み放題 2ヶ月分 通常 1,000円 (税込1,000円)	100日チャレンジ 通常 2,000円 (税込2,000円)	好きなオプション (いずれか1つ) 2ヶ月分	全部 まとめて 0円
-----------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---	-----------------------------------	------------------------------	-------------------------

オプションは別途あり
・日焼けマシン(身体のみ) 通常 5,000円(税込5,500円) ・足裏ロkker 通常 500円(税込500円) ・JOYFITあんしんサポート 通常 500円(税込500円)
・カラーマシン(身体のみ) 通常 5,000円(税込5,500円) ・ヨガマットロkker 通常 500円(税込500円)

ジムだけ 3,980円、すべて使えて 5,800円

24時間ジムだけ、豊かまるごとなど、好みにカスタマイズできる。
JOYFIT 24 LITE 上越

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できるサービスです。
(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 マシンジムのみ利用可能
3,980円 (税込4,378円)

24時間営業 フィットネスジム JOYFIT 年中無休

〒943-0172 上越市大道福田559
TEL.025-530-9555

STUDIO PROGRAM

2024.MAY

〈ジョイフィット上越 スタジオプログラム 5月〉

5月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
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	31		

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		火		水		木		金		土		日	
	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB	StudioA	StudioB
9:00				9:00~10:00 ヨ ガ yocchi						9:00~9:45 骨盤まくら体操 小林	8:45~9:45 朝ヨガ 福岡		9:00~10:00 キッズダンススクール HIP HOP S.O.P 酒井	8:45~9:45 あさゆる太極拳 風間
9:30	9:15~9:45 スタートステップ 柴山	9:15~9:45 ウエストシェイプ 田辺	9:25~10:00 いきいき健康体操 堀川		9:25~10:00 ゆる関節ストレッチ 林	9:15~10:30 パワーヨガ 福岡	9:15~10:00 機能改善体操 柴山	9:15~10:00 ハートフライズ 広瀬						
10:00	10:00~10:45 ベーシックエアロ 内藤	10:00~10:45 やさしいヨガ Minami	10:15~11:00 ベーシックエアロ 林	10:15~10:45 全身ほくし 高沢	10:15~10:45 スタートエアロ 林		10:15~11:00 ベーシックエアロ 堀川	10:15~11:15 大人のバレエ 石澤		10:00~10:45 ベーシックステップ 沼	10:00~10:45 ボディバランス45 金澤	9:30~10:15 ベーシックエアロ 鹿住	10:00~10:45 RITMOS 濁川	10:00~10:45 ベーシックエアロ 佐野
10:30														
11:00	11:00~11:45 スパイスエアロ 柴山	11:00~11:45 コアダンス 内藤	11:15~12:00 ボディコンバット45 金澤	11:10~12:10 大人からはじめるバレエ 伊藤	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	11:15~11:45 ボディコンバット30 柴山	11:30~12:00 バランスボール 沼		11:00~11:45 エンジョイエアロ 高沢	11:00~12:00 太極扇 風間	10:40~11:25 ボディコンバット45 柴山	11:00~12:00 MEGADANZ 内藤	11:15~12:00 ブレイクレティクス 遠藤
11:30														
12:00	12:00~12:45 MEGADANZ 内藤	12:00~12:45 LES MILLS COREテック30 田辺	12:15~13:15 ZUMBA 清水	12:30~13:15 美尻トレーニング 斎藤(千)	12:00~12:45 RITMOS 林	11:50~12:20 ウエストシェイプ 鴨井	12:00~13:00 ZUMBA 清水	12:15~13:00 ピラティス 鷺澤		12:00~12:30 ボディアタック30 高沢	12:15~13:15 はじめてフラダンス 平田	11:45~12:30 スパイスエアロ 堀川	11:45~12:35 POPピラティス Natsuki	12:15~13:15 ボディジャム 内藤
12:30														
13:00	13:00~14:00 ZUMBA 内田	13:00~14:00 フラダンス 平田	13:30~14:30 ボディバランス 金澤	13:35~14:20 バレトン (ソールシンセシス) 杉原	13:05~13:50 LES MILLS DANCE 1日・15日・20日 シナム:8日・22日 丸山	12:40~13:40 大人のバレエ 石澤	13:15~14:00 MEGADANZ 斎藤(千)	13:15~14:15 ヨ ガ 福岡		12:45~13:30 MEGADANZ 鷺澤		12:50~13:35 RITMOS 林	12:30~13:15 LES MILLS COREテック30 遠藤	13:30~14:15 ボディコンバット45 高沢
13:30														
14:00	14:15~14:45 ボディパンプ30 田辺	14:15~15:15 やさしい社交ダンス 広瀬	14:45~15:45 社交ダンス ラテン&スタンダード 斎藤(亮)	14:35~15:35 はじめてジャズダンス 福岡	14:15~15:15 ボディジャム 丸山	14:00~15:00 はじめて太極拳 風間	14:15~15:15 アドバンスエアロ 沼	14:30~15:30 K-POP DANCE 傘		13:45~14:30 RITMOS 濁川		14:00~14:45 LES MILLS DANCE 内藤	13:30~14:15 ボディコンバット45 高沢	13:30~14:15 筋膜リリース 内藤
14:30														
15:00														
15:30														
16:00	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。													
16:30														
17:00		17:00~18:00 キッズダンススクール バレエ 石澤		17:00~18:00 キッズダンススクール ジャズダンス 福岡										
17:30														
18:00	18:00~18:45 ボディジャム45 丸山	18:15~18:45 ウエストシェイプ 斉藤	18:25~18:55 ボディアタック30 鴨井	18:15~18:45 リンバストレッチ 沼	18:15~19:00 エンジョイエアロ 柴山	18:30~19:00 ストレッチボール 鴨井	18:00~18:45 LES MILLS DANCE 内田	18:15~18:45 ウエストシェイプ 斉藤		18:30~19:00 ボディコンバット30 鹿住	18:30~19:00 ウエストシェイプ 田辺		17:50~18:40 オリジナルエアロ Kooki	5月5日 エアロイベント 5月26日 開催
18:30														
19:00	19:00~19:45 ボディコンバット45 高沢	19:00~19:45 ボディバランス45 金澤	19:15~20:00 スパイスエアロ 沼	19:00~20:00 パワーヨガ 福岡	19:15~20:00 ボディコンバット45 柴山	19:15~20:00 ボディバランス45 内藤	19:00~19:45 ボディアタック45 高沢	19:00~19:45 RITMOS 林		19:15~20:00 スパイスエアロ 柴山	19:15~20:00 LES MILLS COREテック30 田辺	19:00~20:00 ZUMBA 清水	19:00~20:00 ボディアタック 高沢	
19:30														
20:00	20:00~20:45 ボディパンプ45 金澤	20:00~20:45 ベーシックエアロ 鴨井	20:15~21:00 ボディコンバット45 金澤	20:10~21:10 K-POP DANCE 橋	20:15~21:00 ボディパンプ45 金澤	20:15~21:00 LES MILLS COREテック30 田辺	20:00~21:00 ZUMBA 清水	20:00~20:50 アドバンスステップ 沼		20:15~21:00 ボディアタック45 鴨井	20:15~21:15 ミュージックフローヨガ yocchi	20:15~21:15 ボディジャム 担当交替わり		
20:30														
21:00	21:00~21:45 ボディアタック45 鴨井		21:15~22:00 MEGADANZ 内藤		21:15~22:15 ボディジャム 内藤		21:15~22:15 ボディコンバット 鹿住			21:15~22:15 ボディジャム 内田				
21:30														
22:00														
22:30														