

## 2024年新曲発表会日程

- ★MEGADANZ 担当:内藤・斎藤・鷺澤  
6月30日(日) 11:00~12:00
- ★ボディジャム 担当:内藤・内田・丸山  
6月30日(日) 12:15~13:15
- ★RITMOS 担当:林  
7月3日(水) 12:00~12:45
- ★LES MILLS CORE 担当:遠藤・田辺  
7月7日(日) 12:30~13:15 LES MILLS COREテック・30
- ★ボディアタック 担当:高沢・鴨井  
7月7日(日) 19:00~20:00
- ★ボディバランス 担当:内藤・金澤  
7月13日(土) 15:00~16:00
- ★LES MILLS DANCE 担当:内藤・内田・丸山  
7月13日(土) 20:15~21:00
- ★ボディパンプ 担当:金澤・田辺  
7月20日(土) 16:15~17:15
- ★ボディコンバット 担当:柴山・金澤・高沢  
7月22日(月) 19:00~20:00

## 体験会開催中!

やってみたいけど…初めてだし…  
自分にできるか心配…そんなあなたに!

### JOYFITを体験しよう。

- ① マシントレーニング体験  
(60分コース1,500円税込)
- ② スタジオプログラム体験  
(1レッスン1,000円税込)

まずはお気軽にお試し下さい。  
※お電話にてご予約をお願い致します。



## 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、ご指導させていただきます。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カ月  
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。

## 使って便利なオプション

- ・契約ロッカー 660円(税込)
- ・ヨガマットロッカー 660円(税込)
- ・水素水サーバー 1,080円(税込)
- ・タンニングマシン 5,500円(税込)
- ・カラーゲンマシン 5,500円(税込)
- ・あんしんサポート 550円(税込)
- ・あんしんサポートVIP 825円(税込)

※気になるオプションについてはスタッフまでお尋ね下さい。

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

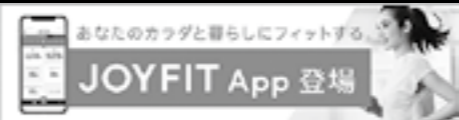
## JOYFITライフをもっと楽しく便利に!

LINE 公式アカウント



・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、 もやっていますのでそちらも確認して下さい!

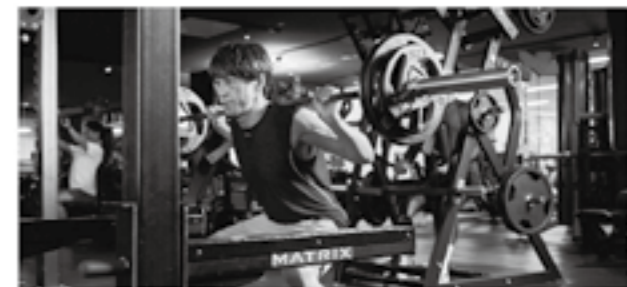


入退館はスマホをかざすだけ!自宅でもできるJOYFIT App、公式YouTubeをはじめ毎日飽きずに続けられるコンテンツが充実しています。  
※ご登録にはフロントでのアクティベートが必要になります。

# JOYFIT 24 LITE LESSON PROGRAM

7

JULY



プランの選択が、  
ふだんを変える。

## サマースタートキャンペーン

7/31(水)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2,200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1,080円)	100日 チャレンジ 通常 2,000円 (税込2,200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 <b>0円</b>
--------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--	--	----------------------------------	-------------------------

オプションは別途より  
・日焼けマシン(ボディのみ) 通常 5,000円(税込5,500円) ・契約ロッカー 通常 600円(税込660円) ・JOYFITあんしんサポート 通常 500円(税込550円)  
・カラーゲンマシン(全身のみ) 通常 5,000円(税込5,500円) ・ヨガマットロッカー 通常 600円(税込660円)

ジムだけ 3,980円、すべて使えて 5,800円

24時間ジムだけ、登録まるごとなど、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 ●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。
- 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



年中無休

〒943-0172 上越市大道福田559

TEL.025-530-9555

# STUDIO PROGRAM

## 2024.JULY

〈ジョイフィット上越 スタジオプログラム 7月〉

7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	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。

	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 全身ほぐし 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 柴山	10:00~10:45 RITMOS 濁川	10:00~10:45 ベーシックエアロ 佐野
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
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 斉藤(あ)	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
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 シバム:3日・17日・31日 LES MILLS DANCE:10日・24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	13:30~14:15 ボディコンバット45 高沢	12:30~13:15 LES MILLS COREテック30 遠藤
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	14:30~15:15 ボディパンプ45 田辺	13:30~14:15 筋膜リリース 内藤
15:00												15:00~16:00 ボディバランス 内藤	15:30~16:30 アドバンスエアロ 沼	
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。													
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								16:15~17:15 ボディパンプ 金澤	16:45~17:35 エンジョイエアロ Kooki	7月7日 開催
18:00	18:00~18:45 ボディジャム45 丸山	NEW 18:15~18:45 踏み台体操 斉藤(あ)	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 ウエストシェイプ 斉藤(あ)	18:00~18:45 LES MILLS DANCE 内田	18:15~18:45 全身ほぐし 高沢		18:30~19:00 ボディパンプ30 田辺			17:50~18:40 スパイスエアロ Kooki	
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 RITMOS 林	19:00~19:45 LES MILLS COREテック30 田辺		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	
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 はじめてダンス 橋	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	担当インストラクター 6日 内藤 13日 LES MILLS DANCE 新曲発表会 20日 内田 27日 丸山	
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		21:15~22:00 ボディコンバット45 高沢			21:15~22:15 ボディジャム 内田				
22:00														