

JOYFIT 24 LITE  
LESSON PROGRAM

9 SEPTEMBER

はじめるなら今!  
お友だち紹介  
キャンペーン

ご紹介特典  
ご家族やご友人を  
ご紹介いただくと、  
お一人ご入会ごとに **現金3000円** プレゼント!

ご入会特典  
入会キャンペーン、カムバックキャンペーンがご利用いただけて、さらに  
ご入会者様に **現金1000円** プレゼント!

※新規ご入会及び月会員に復帰される方と、ご紹介者様がキャンペーン対象となります。  
※本キャンペーンの適用はご入会時にフロントにてご紹介者の記入を必ずお願いします。  
※本キャンペーンは入会キャンペーン及びカムバックキャンペーンとの併用が可能です。  
※プレゼントはご入会確認後、スタッフ在中時間内にお渡し致します。(受渡期限:2024年10月31日まで)  
※2024年8月~2024年9月末解除された方の復帰はキャンペーンの対象外とさせていただきます。

キャンペーン期限 2024年7月16日~  
2024年9月30日(月)まで



JOYFIT 24 LITE



Specialevent  
2024

9月21日(土)

9:30~10:15 ベーシックエアロ 林・堀川  
10:40~11:25 ボディコンバット45 柴山・金澤・高沢  
11:45~12:30 スパイスエアロ 柴山・沼・堀川  
12:50~13:35 RITMOS 林・橋・斉藤  
16:15~17:15 ボディパンプ 金澤・田辺

9月22日(日)

13:30~14:30 J-MIXDANCE 沼with...  
15:00~16:00 ボディアタック 高沢・鴨井

※Aスタジオのレッスンを変更して行います。予めご了承下さい。

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)

■バレエ  
■ジャズダンス  
■ヒップホップ

対象年齢: 年少~12歳

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。

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。

あなたのカード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。

その他、 もやっていますのでこちらも確認して下さい!

紹介キャンペーンカード



ご紹介者	会員番号	お名前
ご入会者		お名前

\*ご入会お手続き時に必ずご記入の上、ご提出下さい。  
\*このチケットはジョイフィット24LITE上越のみ有効です。

入会・変更手続きに必要なもの

- 月会費2ヶ月分 ●入会金2,200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)
- キャッシュカード ※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。
- 運転免許証

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)もござります。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 マシジムのみ利用可能 3,980円 (税込4,378円)



年中無休

〒943-0172 上越市大道福田559

TEL.025-530-9555



# STUDIO PROGRAM 2024.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
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

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											
9:30	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	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	9:15~9:45 コアダンス 内藤	8:45~9:45 あさゆる太極拳 風間	
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	10:30~11:30 ヨ ガ Minami	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	12:30~13:15 LES MILLS COREテック30 遠藤
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 LES MILLS DANCE 4日・18日 シバム:11日・25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	13:45~14:30 RITMOS 濁川		12:50~13:35 RITMOS 林	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	
14:00	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				14:00~14:45 LES MILLS DANCE 内藤	14:30~15:15 ボディパンプ45 田辺	14:30~15:15 ボディパンプ45 田辺	
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	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											
18:00	18:00~18:45 ボディジャム45 丸山	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	9月8日 開催	
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			
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			担当インストラクター 7日 内田 14日 内藤 21日 丸山 28日 ボディジャム新曲発表会			
22:00															