

2024年10月新曲発表会日程

- ★ボディジャム 担当:内藤・内田・丸山  
9月28日(土) 20:15~21:15
- ★RITMOS 担当:林  
10月2日(水) 12:00~12:45
- ★MEGADANZ 担当:内藤・斎藤・鷺澤  
10月6日(日) 11:00~12:00
- ★LES MILLS CORE 担当:遠藤・田辺  
10月6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  
10月6日(日) 19:00~20:00
- ★ボディバランス 担当:内藤・金澤  
10月12日(土) 15:00~16:00
- ★LES MILLS DANCE 担当:内藤・内田・丸山  
10月12日(土) 20:15~21:00
- ★ボディコンバット 担当:柴山・金澤・高沢  
10月14日(月・祝) 19:00~20:00
- ★ボディパンプ 担当:金澤・田辺  
10月19日(土) 16:15~17:15

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。

スタジオレッスン休講と  
スタッフ不在のお知らせ

いつもJOYFIT24上越をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

誠に恐れ入りますが弊社社員旅行の為、10月3日(木)18:00~22:00、翌日4日(金)8:45~14:30までのスタジオレッスンを休講とさせていただきます。

また、10月3日(木)8:00~翌日4日(金)18:00までの時間帯はスタッフが不在となります。

※マシンジムは通常通りいつでもご利用可能です。  
お客様には多大なるご不便とご迷惑をお掛け致しまして大変申し訳ございません。ご理解ご協力の程、何卒よろしくお願い致します。

2024年10月3日(木)

- スタジオ休講 18:00~22:00 ■スタッフ不在 8:00~23:00
- 通常ロッカーご利用可能時間 8:00~16:00

2024年10月4日(金)

- スタジオ休講 8:45~14:30 ■スタッフ不在 8:00~18:00
- 通常ロッカーご利用可能時間 18:00~23:00

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



あなたのカラダと暮らしにフィットする

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。

ENJOY FITNESS!

JOYFIT 24 LITE  
LESSON PROGRAM

2024 AUTUMN

10 OCTOBER



プランの選択が、  
ふだんを変える。

秋の入会応援キャンペーン

10/31(木)まで レギュラー会員での登録となります。

|                                |                                    |                                   |  |  |                                  |                  |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|--|----------------------------------|------------------|
| 入会金<br>通常 2,000円<br>(税込2,200円) | 登録事務手数料<br>通常 3,000円<br>(税込3,300円) | 翌月分月会費<br>通常 5,800円<br>(税込6,380円) | 水曜水飲み放題<br>2ヶ月分<br>通常 1,000円<br>(税込1,100円) | 100日<br>チャレンジ<br>通常 2,000円<br>(税込2,200円) | 好きな<br>オプション<br>(いずれか1つ)<br>2ヶ月分 | 全部<br>まとめて<br>0円 |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|--|----------------------------------|------------------|

オプションは別途より  
1つお選びください  
・日曜マシン(男性のみ) 通常 5,000円(税込5,500円) ・夜間ロッカー 通常 500円(税込550円) ・JOYFITあんしんサポート 通常 500円(税込550円)  
・コアマシン(女性のみ) 通常 5,000円(税込5,500円) ・ヨガマットロッカー 通常 500円(税込550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 ●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才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。
- 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 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 JOYFIT 年中無休 〒943-0172 上越市大道福田559 TEL.025-530-9555

# STUDIO PROGRAM

## 2024.OCTOBER

〈ジョイフィット上越 スタジオプログラム 10月〉

10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  |                            |             |                 |                     |             | 9:00~9:45           | 8:45~9:45   |             |             | 9:00~10:00          | 8:45~9:45   |
| 30    | 9:15~9:45   | 9:15~9:45           | 9:25~10:00  | ヨガ          | 9:25~10:00                 | 9:15~10:30  | 9:15~10:00      | 9:15~10:00          | 9:00~9:45   | 朝ヨガ                 | 9:30~10:15  | 9:00~10:00  | 9:15~9:45   | あさゆる太極拳             |             |
| 10:00 | スタートステップ    | ウエストシェイプ            | いきいき健康体操    | yocchi      | ゆる関節ストレッチ                  | パワーヨガ       | 機能改善体操          | ハートフライズ             | 骨盤まくら体操     | 福岡                  | ベーシックエアロ    | キッズダンススクール  | コアダンス       | 風間                  |             |
| 30    | 柴山          | 田辺                  | 堀川          |             | 林                          | 福岡          | 柴山              | 広瀬                  | 小林          | 福岡                  | 柴山          | HIP HOP     | 内藤          |                     |             |
| 10:00 | 10:00~10:45 | 10:00~10:45         | 10:15~11:00 | 10:15~10:45 | 10:15~10:45                | 10:15~10:30 | 10:15~11:00     | 10:15~11:15         | 10:00~10:45 | 10:00~10:45         | 10:00~10:45 | 10:30~11:30 | 10:00~10:45 | 10:00~10:45         |             |
| 30    | ベーシックエアロ    | やさしいヨガ              | ベーシックエアロ    | 全身ほぐし       | スタートエアロ                    |             | ベーシックエアロ        | 大人のバレエ              | ベーシックステップ   | ポディバランス45           |             |             | RITMOS      | ベーシックエアロ            |             |
| 11:00 | 内藤          | Minami              | 林           | 高沢          | 林                          |             | 堀川              | 石澤                  | 沼           | 金澤                  | 柴山          | ヨガ          | 濁川          | 佐野                  |             |
| 11:00 | 11:00~11:45 | 11:00~11:45         | 11:15~12:00 | 11:10~12:10 | 11:00~11:45                | 11:00~11:30 | 11:15~11:45     | 11:30~12:00         | 11:00~11:45 | 11:00~12:00         | 10:40~11:25 | 10:30~11:30 | 11:00~12:00 | 11:15~12:00         |             |
| 30    | スパイスエアロ     | コアダンス               | ポディコンバット45  | 大人からはじめるバレエ | エンジョイエアロ                   | 骨盤DEシェイプ    | ポディコンバット30      | バランスボール             | エンジョイエアロ    | 太極扇                 | ポディコンバット45  | ヨガ          | MEGADANZ    | ブレイクレティクス           |             |
| 12:00 | 柴山          | 内藤                  | 金澤          | 伊藤          | 堀川                         | 小林          | 柴山              | 沼                   | 高沢          | 風間                  | 柴山          | Minami      | 内藤          | 遠藤                  |             |
| 12:00 | 12:00~12:45 | 12:00~12:45         | 12:15~13:15 | 12:30~13:15 | 12:00~12:45                | 11:50~12:20 | 12:00~13:00     | 12:15~13:00         | 12:00~12:30 | 12:15~13:15         | 11:45~12:30 | 11:45~12:35 | 12:15~13:15 | 12:30~13:15         |             |
| 30    | MEGADANZ    | LES MILLS COREテック30 | ZUMBA       | 美尻トレーニング    | RITMOS                     | ウエストシェイプ    | ZUMBA           | ピラティス               | ポディアタック30   | はじめてフラダンス           | スパイスエアロ     | POPピラティス    | ポディジャム      | LES MILLS COREテック30 |             |
| 13:00 | 内藤          | 田辺                  | 清水          | 斎藤(千)       | 林                          | 斉藤(あ)       | 清水              | 鷺澤                  | 高沢          | 平田                  | 堀川          | Natsuki     | 内藤          | 遠藤                  |             |
| 13:00 | 13:00~14:00 | 13:00~14:00         | 13:30~14:30 | 13:35~14:20 | 13:05~13:50                | 12:40~13:40 | 13:15~14:00     | 13:15~14:15         | 12:45~13:30 | 12:50~13:35         | 12:50~13:35 | 13:30~14:15 | 13:30~14:15 | 13:30~14:15         |             |
| 30    | ZUMBA       | フラダンス               | ポディバランス     | バレトン        | LES MILLS DANCE 2日・16日・30日 | 大人のバレエ      | MEGADANZ        | ヨガ                  | MEGADANZ    | RITMOS              | RITMOS      | ポディコンバット45  | 筋膜リリース      |                     |             |
| 14:00 | 内田          | 平田                  | 金澤          | (ソールシンセシス)  | シバム:9日・23日                 | 石澤          | 斎藤(千)           | 福岡                  | 鷺澤          | 林                   | 内藤          | 高沢          | 内藤          | 内藤                  |             |
| 14:00 | 14:15~14:45 | 14:15~15:15         | 14:45~15:45 | 14:35~15:35 | 14:15~15:15                | 14:00~15:00 | 14:15~15:15     | 14:30~15:30         | 13:45~14:30 | 14:00~14:45         | 14:30~15:15 | 14:30~15:15 | 14:30~15:15 | 14:30~15:15         |             |
| 30    | ポディパンプ30    | やさしい社交ダンス           | 社交ダンス       | はじめてジャズダンス  | ポディジャム                     | はじめて太極拳     | アドバンスエアロ        | K-POP DANCE         | RITMOS      | LES MILLS DANCE     | ポディパンプ45    | アドバンスエアロ    | ポディパンプ45    |                     |             |
| 15:00 | 田辺          | 広瀬                  | 斎藤(亮)       | 福岡          | 丸山                         | 風間          | 沼               | 傘                   | 濁川          | 内藤                  | 田辺          | 沼           | 田辺          | 田辺                  |             |
| 15:00 | 15:00~16:00 |                     |             |             |                            |             |                 |                     |             |                     | ポディバランス     | アドバンスエアロ    | ポディパンプ45    |                     |             |
| 16:00 |             |                     |             |             |                            |             |                 |                     |             |                     | 内藤          | 沼           | 沼           | 沼                   |             |
| 16:00 |             |                     |             |             |                            |             |                 |                     |             |                     | 金澤          |             |             |                     |             |
| 30    |             |                     |             |             |                            |             |                 |                     |             |                     |             |             |             |                     |             |
| 17:00 |             | 17:00~18:00         |             | 17:00~18:00 |                            |             |                 |                     |             |                     |             |             |             |                     |             |
| 30    |             | キッズダンススクール          |             | キッズダンススクール  |                            |             |                 |                     |             |                     |             |             |             |                     |             |
| 18:00 |             | バレエ                 |             | ジャズダンス      |                            |             |                 |                     |             |                     |             |             |             |                     |             |
| 30    |             | 石澤                  |             | 福岡          |                            |             |                 |                     |             |                     |             |             |             |                     |             |
| 18:00 | 18:00~18:45 | 18:15~18:45         | 18:25~18:55 | 18:15~18:45 | 18:15~19:00                | 18:30~19:00 | 18:00~18:45     | 18:15~18:45         | 18:30~19:00 | 18:15~18:45         | 18:00~18:45 | 18:15~18:45 | 18:00~18:45 | 18:15~18:45         | 18:00~18:45 |
| 30    | ポディジャム45    | 踏み台体操               | ポディアタック30   | リンバストレッチ    | エンジョイエアロ                   | ウエストシェイプ    | LES MILLS DANCE | 全身ほぐし               | ポディパンプ30    | 高沢                  | 内田          | 高沢          | 高沢          | 高沢                  | 高沢          |
| 19:00 | 丸山          | 斉藤(あ)               | 鴨井          | 沼           | 柴山                         | 斉藤(あ)       | 内田              | 高沢                  | 田辺          | 高沢                  | 内田          | 高沢          | 高沢          | 高沢                  | 高沢          |
| 19:00 | 19:00~19:45 | 19:00~19:45         | 19:15~20:00 | 19:00~20:00 | 19:15~20:00                | 19:15~20:00 | 19:00~19:45     | 19:00~19:45         | 19:15~20:00 | 19:15~20:00         | 19:00~20:00 | 19:15~20:00 | 19:00~20:00 | 19:00~20:00         | 19:00~20:00 |
| 30    | ポディコンバット45  | ポディバランス45           | スパイスエアロ     | パワーヨガ       | ポディコンバット45                 | ポディバランス45   | RITMOS          | LES MILLS COREテック30 | スパイスエアロ     | LES MILLS COREテック30 | ZUMBA       | ポディアタック     |             |                     |             |
| 20:00 | 高沢          | 金澤                  | 沼           | 福岡          | 柴山                         | 内藤          | 林               | 田辺                  | 柴山          | 田辺                  | 清水          | 高沢          | 高沢          | 高沢                  | 高沢          |
| 20:00 | 20:00~20:45 | 20:00~20:45         | 20:15~21:00 | 20:10~21:10 | 20:15~21:00                | 20:15~21:00 | 20:00~21:00     | 20:00~20:50         | 20:15~21:00 | 20:15~21:15         |             |             |             |                     |             |
| 30    | ポディパンプ45    | ベーシックエアロ            | ポディコンバット45  | K-POP DANCE | ポディパンプ45                   | はじめてダンス     | ZUMBA           | アドバンスステップ           | ポディアタック45   | ポディジャム              |             |             |             |                     |             |
| 21:00 | 金澤          | 鴨井                  | 金澤          | 橘           | 金澤                         | 橘           | 清水              | 沼                   | 鴨井          | 内藤                  |             |             |             |                     |             |
| 21:00 | 21:00~21:45 |                     | 21:15~22:00 |             | 21:15~22:15                |             | 21:15~22:00     |                     | 21:15~22:15 |                     |             |             |             |                     |             |
| 30    | ポディアタック45   |                     | MEGADANZ    |             | ポディジャム                     |             | ポディコンバット45      |                     | ポディジャム      |                     |             |             |             |                     |             |
| 22:00 | 鴨井          |                     | 内藤          |             | 内藤                         |             | 高沢              |                     | 内田          |                     |             |             |             |                     |             |
| 22:00 |             |                     |             |             |                            |             |                 |                     |             |                     |             |             |             |                     |             |
| 30    |             |                     |             |             |                            |             |                 |                     |             |                     |             |             |             |                     |             |

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。

10月20日開催

担当インストラクター  
5日 内藤  
12日 LES MILLS DANCE  
新曲発表会  
19日 内田  
26日 丸山