

年末年始特別プログラム 年末年始スタッフ在中時間 10:00~17:00まで(通常のロッカーご利用時間も同じになります)

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)
10:00	StudioA	StudioA	StudioA	StudioA	StudioA	StudioA
11:00	10:30~11:30 ヨガ yocchi	10:30~11:00 ボルドブラ 佐野	10:30~11:00 ストレッチセラピー 濁川	スタジオレッスンはお休みとなります。	10:30~11:30 ヨガ 福岡	10:30~11:30 ボディバランス 内藤
12:00	11:45~12:30 LES MILLS CORE 遠藤	11:15~12:00 ベーシックエアロ 佐野	11:15~12:00 RITMOS 濁川		11:45~12:30 エンジョイエアロ 柴山	11:45~12:45 MEGADANZ 内藤・斎藤 ※新曲発表会
13:00	12:45~13:30 ブレイクレティクス 遠藤	12:15~13:00 ボディアタック45 鴨井	12:15~13:15 MEGADANZ 内藤		12:45~13:30 ボディコンバット45 柴山	13:00~13:45 ボディパンプ45 金澤
14:00	13:45~14:45 MEGADANZ 内藤	13:15~14:00 ボディコンバット45 高沢	13:30~14:30 ボディジャム 内藤		13:45~14:30 LES MILLS DANCE 内藤	14:00~14:45 ボディコンバット45 金澤
15:00	15:00~16:00 ボディジャム 内藤	14:15~15:00 ZUMBA 内田			14:45~15:45 ボディジャム 内藤	15:00~16:00 ZUMBA 内田
16:00		15:15~16:00 シバム ~Last Dance Party~ 内田・丸山・鴨井				
17:00						

※整理券は、レッスン開始30分前~フロントにて配布致します。

Xmas Special Event

開催日: 12/19(木)~12/25(水) ※一部レッスンを変更して行います。

レッスン	日時	担当	レッスン	日時	担当
ベーシックエアロ	12/19(木) 10:15~11:00	林・堀川	ボディコンバット45	12/23(月) 19:00~19:45	高沢・田辺
スパイスエアロ	12/20(金) 19:15~20:00	柴山・沼	ボディバランス	12/24(火) 13:30~14:30	金澤・斎藤・橘
ボディジャム	12/21(土) 20:15~21:15	内藤・内田・丸山	ボディパンプ45	12/25(水) 20:15~21:00	金澤・田辺・柴山
ボディアタック	12/22(日) 19:00~20:00	高沢・鴨井			

紹介キャンペーンカード

会員番号 _____ お名前 _____

紹介者 _____

ご入会者 _____

*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。

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。

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みてください!

ENJOY FITNESS!
JOYFIT 24 LITE
LESSON PROGRAM
2024 WINTER
12 DECEMBER

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
2025年1月31日(金)まで

JOYFIT 24 LITE

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

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.DECEMBER

〈ジョイフィット上越 スタジオプログラム 12月〉

12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	24/31	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		
9:00				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 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		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		11:00~11:45 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 プレイクレティクス 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		12:00~12:45 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		12:40~13:40 大人のバレエ 石澤	13:05~13:50 シバム 丸山	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	
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)		13:35~14:20 バレトン (ソールシンセシス) 杉原	14:15~15:15 ボディジャム 丸山	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
15:00					14:00~15:00 はじめて太極拳 風間							15:00~16:00 ボディバランス 内藤	14:30~15:15 ボディパンプ45 田辺	
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	12月 開催なし
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		18:15~19:00 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		19:15~20:00 パワーヨガ 福岡	19:15~20:00 ボディコンバット45 柴山	19:00~19:45 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	20:00~21:00 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 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 丸山 14日 内藤 21日 クリスマスイベント 28日 内田		
22:00														