

プログラム

自分に合ったプログラムが必ず見つかる!!

リラックスストレッチ 強度 ★

ゆっくり気持ちよく身体を伸ばしていきます。身体が硬い方も気軽に参加してください!

お腹スッキリトレーニング 強度 ★

最近お腹のたるみが気になる「あなたへ!」腹筋を集中して鍛えます!

骨盤調整ストレッチ 強度 ★

骨盤を正しい位置に戻していくストレッチです。ストレッチで美しい姿勢を目指しましょう!
※フェイスタオルを一枚お持ちください。

ピラティス 強度 ★★

姿勢が良くなり、ボディラインが変わるスペシャルメソッド。お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動することが特徴です。

SALSATION® 強度 ★~★★★★

「SALSATION」とは「サルサ」と「センセーション」を合わせた造語です。音楽を心と身体で感じ、歌詞を踊りで表現することを楽しみながら、自然に体幹を鍛えていくダンスプログラムです。

KICK BOXING 強度 ★~★★★★

パンチでウエスト引き締め、キックでヒップアップして、引き締まった身体を手に入れます。キックボクシングのテクニックも身につきます。

バレトン 強度 ★★

バレエ・フィットネスなどそれぞれの要素を含んだ一連の動作を、流れるようにつなぎあわせて動き続ける有酸素運動。20代~60代の幅広い世代の女性に最適なエクササイズです。

kpop~fitness style~ 強度 ★★

韓国の音楽「K-POP」に乗せて踊るダンスプログラム!韓国好きな方も全く興味が無い方も一度参加することで「K-POP」の魅力に心奪われること間違いなし!

JAZZ DANCE 強度 ★★

バレエ要素を基本とした一般的な知られている親しみやすいフリースタイルのダンス。形にとらわれず自由に表現することができます。

HIP HOP 強度 ★★

これだけでなくはいけないという決まりがないため、身体のあらゆるパーツを使いながら音楽に乗って自由にダンス!ノリノリの音楽に合わせて己を爆発させたい方にピッタリです。

ZUMBA® 強度 ★★

「Zumba」とはスペイン語で「はか騒ぎ」「お祭り騒ぎ」という意味。文字通りパーティー気分であつぱり汗をかき、楽しく簡単にエクササイズできます。

RITMOS 強度 ★★

音楽に合わせて、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。ヒップホップ・ラテン・サルサタンなど様々なダンスの種類が楽しめます!

KENYA'S GROUP EXERCISE 強度 ★★

一人一人にあつたヒートトレーニングをご提供いたします!ヤル気と共に筋肉もつけていきます!
一人ではあんまり結果が出ない...という方にこそおススメです!

BODYBALANCE 強度 ★★

太極拳、ピラティス、バレエなどの動きをベースに、最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせたプログラムです。柔軟性の向上、コアの強化を図るだけでなく、音楽に合わせて、音楽と動きを一致させて身体を動かすことで、心と身体のバランスを整える効果があります。

BODYATTACK 強度 ★★

アップテンポな音楽に合わせて、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングと、エアロビクストレーニングを組み合わせたハイインパクトなプログラムです。高い脂肪燃焼効果、心肺機能向上を目指します。

BODYPUMP 強度 ★★

音楽に合わせてバーベルトレーニングを行い、筋力アップとシェイプアップを目指します。個人に合わせて重量の設定を行えるので、どなたでもご参加いただけます。世界最速のシェイプアッププログラムです。

BODYCOMBAT 強度 ★★

パンチ、キック、格闘技の動きを取り入れ、エネルギー溢れる音楽に合わせて全身をシェイプアップ・脂肪燃焼・ストレス発散するクラスです。

CXWORX (映像レッスン) 強度 ★★

チューブやウエイトを使った30分のコアエクササイズです。かつよい音楽に合わせた最新のコアトレーニングで、上半身と下半身をつなぐ筋肉、体幹部の筋肉をバランスよく鍛え、お腹やお尻を引き締めます。身体を機能的に強化することで、ケガの予防効果もあります。

SH'BAM (映像レッスン) 強度 ★★

シンプルな振り付けのダンスを、近年のトップチャートや過去のダンスヒット曲に合わせて踊る45分間のダンスプログラムです。初めての方も楽しく踊って、気持ちよく汗をかいていただくことができます。



JOY FIT 24

かしこく使える24時間ジム

LESSON PROGRAM

レッスンプログラム



PICK UP LESSON!

LES MILLS VIRTUAL

科学的に証明されたワークアウトLES MILLS VIRTUAL。このクラスでは、優れたサウンドシステム搭載の大型スクリーン上のインストラクターがあなたを指導し、励まします。じっくり動きを学び、自分のペースでテクニックを磨くことができるので、どなたでも参加することができます。

JOY FIT 24 那覇新都心

沖縄県那覇市おもろまち3-3-1 コープあつるタウン3階
営業時間: 24時間営業 スタッフ常駐時間: 9:00~22:00

TEL 098-860-1662 ジョイフィット24那覇新都心 検索

月会費 <small>鍵付き共用ロッカー 使用料含む</small> ナショナル会員 7,400円 <small>(税別)</small>	入会金 2,000円 <small>(税別)</small>	登録事務手数料 3,000円 <small>(税別)</small>
無料おためし可能! 月額オプション		
水素水 <small>(税別)</small> 1,000円/月	【女性限定】 レディースジム <small>(税別)</small> 1,000円/月	【女性限定】 コラーゲンマシン <small>(税別)</small> 5,000円/月
	【男性限定】 タンニングマシン <small>(税別)</small> 5,000円/月	契約ロッカー <small>(税別)</small> 1,000円/月

●店頭にて銀行引き落としのご入会も承っております。●店頭でお手続きの際は、銀行キャッシュカード・通帳・印鑑・ご本人確認書類(「現住所」「氏名」「生年月日」が確認できるもの)をお持ちください。※ご本人確認書類は、運転免許証、保険証、パスポート、住民基本台帳カード、在留カード・特別永住者証明書のいずれかです。●未成年の方がご入会の場合は、親権者様の同意が必要です。●高校生の方がご入会の場合は、親権者様も同席の上店頭にてお手続きください。●店舗によりお持ち物が異なる場合がございます。●詳しくは直接店舗までお問い合わせください。

Instagram

Twitter

