

Joyful Fitness 通信

2006年4月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 16

待ちに待った暖かい時期がきましたね。これからは体を動かしやすいので、新しい教室にもチャレンジしてみてくださいね！まずは体験してみてください。ご参加お待ちしております。

今月の休館日

29日(祝)
毎週木曜日

今月のお知らせ

4月より会員の皆様は**全教室無料**で受講できます！！(ヨガは月4回までとします)

ジョイフルフィットネスクラブレッスンスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
11:00	バランスボール 津田		ストレッチ 長岡			ヨガ 土江
12:00						
13:00						
14:00			ヨガ 土江		ジャズダンス 山本	
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	バランスボール 津田	引き締めコンディショニング 津田	ストレッチ 原	バランスボール 津田		
20:00				アクティブヨガ 鳥本・野津		
21:00						

今月のちょっといいこと

会員さんの声を紹介しまあす



1. フィットネスに通い始めてどのくらい？
2. フィットネスに通っている目的は何？
3. フィットネスに通ってよかったことや楽しみは？

4. 今年の目標は？

5. 要望・ご意見

30代女性

1. 半年
2. 運動不足の為
3. 体調良好！
4. ぼちぼちと・・・

50代男性

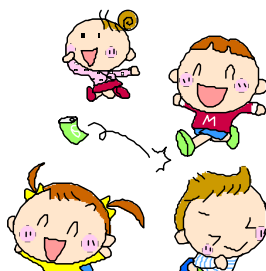
1. 4年
2. 健康のため
3. 体重管理・血圧
4. やせること！

20代男性

1. 4年
2. 筋力 up・競技力向上
3. 競技成績 UP
4. 国体優勝！！
5. トレーニング器具を増やして欲しい

40代女性

1. 5ヶ月
2. 体力をつけること
3. ちょっとでも運動しているという満足感かな・？
4. 月8回通うこと



50代男性

1. 2年
2. 体力強化・ダイエット
3. 体重を20キロ減量できた！
4. 5キロ減量！

20代女性

1. 1年
2. ストレス解消・体力・体重キープ
3. バランスボールの時間やフィットネスで知り合った人と話をすること。汗をかくことでストレス解消できています。
4. 夏までに減量！一畑マラソンへの挑戦！

ビーチバレーふれあい大会参加報告！

去る3月26日(日)にカミアリーナにてビーチバレー大会が行われ Joyful フィットネスクラブより12名(2チーム)の参加がありました。2回ほど練習をして参加しましたが、惜しくも負けてしまいました。しかし会員の皆さん同士ふれあえて楽しいひと時をすごせました。参加された方、ありがとうございました。今回参加できなかった方も気軽にできるスポーツなので次回は是非とも、ご参加お待ちしております！

ホームページのアドレス変更しました！ <http://www.joyfulnet.jp/>