

# ジョイフルフィットネス通信

2006年5月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 17

4月の新教室に続きまして5月からはエアロビクス教室も加わります。初心者の方から簡単に始められますのでお気軽に参加して



5月19日(金)より毎週金曜日も午後10時まで営業します!

5月からの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				エアロビクス 浜		ヨーガ
	バランスボール		ストレッチ	エアロビクス 浜		土江
12:00	津田		長岡			
13:00		バランスボール				
		津田				
14:00			ヨーガ 土江		ジャズダンス 山本	
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	エアロビクス (45分)	引き締めコンディショニング	ストレッチ	バランスボール		
	津田	津田	原	津田	バランスボール	
20:00				アクティブヨーガ 鳥本・野津	津田	
21:00						

\* 4月のスケジュールより変更になっているところがありますのでご注意ください!

# 今月のちょっといいこと

## 会員さんの声を紹介しまあす！！パート2・・・

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

### 70代女性

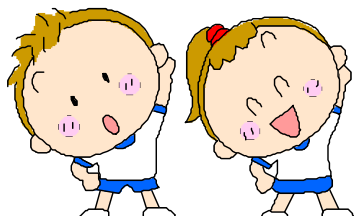
1. 3年
2. 健康のため・ボケ防止
3. 先生にすすめられて通う様になりました。友達もたくさんでき皆さん良い人ばかりで毎日楽しく通っています。感謝しています。
4. バランスボールを頑張る

### 40代女性

1. 4年
2. 美容と体力づくり
3. マシーントレーニングがあり安全に筋トレができること
4. 楽しくマイペースで続けていくこと

### 20代女性

1. 4年
2. もちろんダイエット
3. イライラやもやもやがすっきりして、体が軽くなること
4. 少しでもスタイルがカッコよくなりたい。



### 20代男性

1. 2年半
2. マッスルマンになるが為に・・・
3. 仕事でくたびれた頭のスイッチが切り替わる。
4. 腹筋をめっちゃ割る。
5. ダンベルの重量アップ  
セーフティマット

### 60代女性

1. 5年
2. 体力づくり
3. 毎日が楽しみです。休みの日はお茶会ばかりでだめです。皆さんとの会話も楽しみです。ゲルマに入り心も体もリラックス！
4. 体力づくり・足腰を鍛える・ボケ防止

### 40代女性

1. 3ヶ月
2. ストレス解消
3. 1週間に1回でもカプセルに入って寝れる！のがとっても Good!本当はまだまだ入っていたいのですが・・・又軽く体を動かすことによって、特にストレッチ、硬くなっていた体を少しでもほぐしているような感じがします。汗をかいた後のシャワーがなんとも気持ちいいです。しかしいかんせん時間に追われているためのんびりできないのが残念です。

[5月10日より託児『予約制』もします！詳しくはスタッフまで・・・\(会員無料\)](#)

\*当クラブは個人情報を取り扱う法人としての責任を果たすべくお客様の個人情報保護に努めてまいります。