

10月

お問い合わせはこちらまで！ [herusapo@yahoo.co.jp](mailto:herusapo@yahoo.co.jp)  
ボルダリング（クライミングボード）もご利用頂けます！

## JOYBEAT ROOM

- タイムスケジュール -

場所：北部生涯  
学習推進セン  
ター2F 演習室2

TIME

月 火 水 木 金

16:45

エアロビ

単純な動きで  
動きやすいカラオケ  
元気体操  
(+脳トレ)歌いながら  
ウォーミングアップボディ  
リフレッシュ心も体も  
リフレッシュJOYリズム  
☆plusみんなで  
踊ろう♪カラオケ  
元気体操  
(上半身集中)歌いながら  
ウォーミングアップ

17:15

17:15

ステップ  
エクササイズ台を使った  
エクササイズJOYリズム  
(コンバット)パンチ・キックで  
燃やせ！！夕焼け  
JOYBEAT  
(エアロビ)雰囲気を変えて  
楽しく動こうステップ  
エクササイズ台を使った  
エクササイズからだ  
シェイプ  
(お腹・ヒップ)からだ引き締め  
プログラム

18:00

18:00

からだほぐし

心も体も  
リセット～ボディ  
リフレッシュ心も体も  
リフレッシュスピリチュアル  
ヨガ一味違う  
ヨガを☆癒しの  
ヨガ心も体も  
リセット～ストレッチ  
(上半身メイン)からだ  
スッキリ！！

18:30

18:30

ボディ  
リフレッシュ心も体も  
リフレッシュステップ  
エクササイズ台を使った  
エクササイズカラオケ  
元気体操  
(+格闘)歌いながら  
ウォーミングアップ！夕焼け  
JOYBEAT  
(フリー)雰囲気を変えて  
楽しく動こう

エアロビ

単純な動きで  
動きやすい

19:15

19:15

JOYリズム  
☆plusみんなで  
踊ろう♪からだ  
シェイプからだ引き締め  
プログラムJOYリズム  
☆plusみんなで  
踊ろう♪暗闇  
JOYBEAT  
(コンバット)雰囲気を変えて  
楽しく動こうステップ  
エクササイズ台を使った  
エクササイズ

20:00

20:00

ストレッチ

からだ  
スッキリ！！癒しの  
ヨガ心も体も  
リセット～

ストレッチ

からだ  
スッキリ！！

からだほぐし

心も体も  
リセット～癒しの  
ヨガ心も体も  
リセット～

20:45

10月！まだまだ暑いですね！日頃の運動不足解消にJOYBEATはいかがですか？1コマだけでも、ストレッチだけでも一緒に運動してリフレッシュしましょう！！水分補給、体調管理はしっかりと。※10月22日(火)は祝日のためお休みとなります。参加は無料です。お好きな時間にいつでもお越し下さい。※室内用シューズ、飲み物、タオルをお持ち下さい。