

11月

お問い合わせはこちらまで！ herusapo@yahoo.co.jp
0980-51-1555

ボルダリング（クライミングボード）もご利用頂けます！

場所：北部生涯学習推
進センター2F 演習室2

JOYBEAT ROOM

- タイムスケジュール -

TIME	月	火	水	木	金
16:45 ～ 17:15	レッツダンス！ JOYリズム みんなで 踊ろう♪	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 元気エクササイズ 歌いながら ウォーミングアップ！	バラエティー シェイプ、JOYリズム コンバット混ざって います	からだ シェイプ からだ引き締め 美ボディメイク
17:15 ～ 17:45	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 元気エクササイズ 歌いながら ウォーミングアップ！	ストレス発散！ コンバット パンチ・キックで 燃やせ！！	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ	バラエティー シェイプ、JOYリズム コンバット混ざって います
17:45 ～ 18:15	ストレッチ からだ スッキリ！！	スピリチュアル ヨガ 一味違う ヨガを☆	スッキリ 癒しのヨガ 心も体も リセット～	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ！	ストレッチ からだ スッキリ！！
18:15 ～ 18:45	からだ シェイプ からだ引き締め 美ボディメイク	バラエティー シェイプ、JOYリズム コンバット混ざって います	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ	レッツダンス！ JOYリズム みんなで 踊ろう♪	カラオケ 元気エクササイズ 歌いながら ウォーミングアップ！
18:45 ～ 19:15	スピリチュアル ヨガ 一味違う ヨガを☆	スッキリ 癒しのヨガ 心も体も リセット～	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ！	ストレッチ からだ スッキリ！！	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ

11月の閉室日：20-24日（名桜祭期間のため）、土日、祝日

【今月の一言】涼しくなってくる今こそ一緒に身体を動かしましょう！！

参加は無料です。予約も不要です。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。