

4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	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!	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	バラエティー シェイプ JOYリズム コンバットが 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
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!	からだ シェイプ からだ引き締め 美ボディメイク	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ!
17:45 ～ 18:15	スッキリ 癒しのヨガ 心も体も リセット～	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～	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☆
18:15 ～ 18:45	バラエティー シェイプ JOYリズム コンバットが 混ざっています	ストレス発散 コンバット パンチ・キック で燃やせ!!	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ!	レッツダンス JOYリズム みんなで 踊ろう♪	からだ シェイプ からだ引き締め 美ボディメイク
18:45 ～ 19:15	レッツダンス JOYリズム みんなで 踊ろう♪	ストレッチ からだ スッキリ!!	バラエティー シェイプ JOYリズム コンバットが 混ざっています	スッキリ 癒しのヨガ 心も体も リセット～	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!

4月の閉室日: 土日、祝日

【今月の一言】暖かくなってきました! 身体も心もリフレッシュしましょう!

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。