

7月

お問い合わせはこちらまで！ [herusapo@yahoo.co.jp](mailto: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<br>～<br>17:15 | パラエティー<br>シェイプ、JOYリズム<br>コンバット混ざっています | ステップ<br>エクササイズ<br>台を使った<br>エクササイズ       | カラオケ<br>元気エクササイズ<br>歌いながら<br>ウォーミングアップ！ | からだ<br>シェイプ<br>からだ引き締め<br>美ボディメイク     | レッツダンス！<br>JOYリズム<br>みんなで<br>踊ろう♪       |
| 17:15<br>～<br>17:45 | ステップ<br>エクササイズ<br>台を使った<br>エクササイズ     | ボディ<br>リフレッシュ<br>動いて体を<br>リフレッシュ！       | ストレス発散！<br>コンバット<br>パンチ・キックで<br>燃やせ！！   | ステップ<br>エクササイズ<br>台を使った<br>エクササイズ     | カラオケ<br>元気エクササイズ<br>歌いながら<br>ウォーミングアップ！ |
| 17:45<br>～<br>18:15 | スピリチュアル<br>ヨガ<br>一味違う<br>ヨガを☆         | ストレッチ<br>からだ<br>スッキリ！！                  | スッキリ<br>癒しのヨガ<br>心も体も<br>リセット～          | ストレッチ<br>からだ<br>スッキリ！！                | スッキリ<br>癒しのヨガ<br>心も体も<br>リセット～          |
| 18:15<br>～<br>18:45 | レッツダンス！<br>JOYリズム<br>みんなで<br>踊ろう♪     | パラエティー<br>シェイプ、JOYリズム<br>コンバット混ざっています   | ステップ<br>エクササイズ<br>台を使った<br>エクササイズ       | パラエティー<br>シェイプ、JOYリズム<br>コンバット混ざっています | ストレス発散！<br>コンバット<br>パンチ・キックで<br>燃やせ！！   |
| 18:45<br>～<br>19:15 | ステップ<br>エクササイズ<br>台を使った<br>エクササイズ     | カラオケ<br>元気エクササイズ<br>歌いながら<br>ウォーミングアップ！ | スピリチュアル<br>ヨガ<br>一味違う<br>ヨガを☆           | ボディ<br>リフレッシュ<br>動いて体を<br>リフレッシュ！     | ステップ<br>エクササイズ<br>台を使った<br>エクササイズ       |

7月の閉室日：土日、祝日

【今月の一言】水分補給をしっかりと行い、暑さに負けずに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。