

8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！	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	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
17:15 ～ 17:45	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	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	レッツダンス！ JOYリズム みんなで 踊ろう♪
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☆	ストレッチ からだ スッキリ！！	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☆
18:15 ～ 18:45	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	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！	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	スピリチュア ルヨガ 一味違う ヨガを☆	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ！	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☆	ストレッチ からだ スッキリ！！

8月の閉室日：1-6日、11日、土日

【今月の一言】いい汗かいて心も体もすっきりさせましょう！

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。