

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 -

WEEK	1	2	3	4	5
17:00 ~ 17:30	<b>パラエティー</b> シェイプ、JOYリズム コンバット混ぜています	<b>カラオケ</b> 元気エクササイズ 歌いながら ウォーミングアップ!	<b>からだ</b> <b>シェイプ</b> からだ引き締め 美ボディメイク	<b>レッツダンス!</b> <b>JOYリズム</b> みんなで 踊ろう♪	<b>ステップ</b> <b>エクササイズ</b> 台を使った エクササイズ
17:30 ~ 18:00	<b>からだ</b> <b>シェイプ</b> からだ引き締め 美ボディメイク	<b>ステップ</b> <b>エクササイズ</b> 台を使った エクササイズ	<b>パラエティー</b> シェイプ、JOYリズム コンバット混ぜています	<b>ストレス発散!</b> <b>コンバット</b> <b>パンチ・キックで</b> <b>燃やせ!!</b>	<b>カラオケ</b> 元気エクササイズ 歌いながら ウォーミングアップ!
18:00 ~ 18:30	<b>カラオケ</b> 元気エクササイズ 歌いながら ウォーミングアップ!	<b>レッツダンス!</b> <b>JOYリズム</b> みんなで 踊ろう♪	<b>ステップ</b> <b>エクササイズ</b> 台を使った エクササイズ	<b>パラエティー</b> シェイプ、JOYリズム コンバット混ぜています	<b>ストレス発散!</b> <b>コンバット</b> <b>パンチ・キックで</b> <b>燃やせ!!</b>
18:30 ~ 19:00	<b>スッキリ</b> <b>癒しのヨガ</b> 心も体も リセット~	<b>ストレッチ</b> からだ スッキリ!!	<b>ボディ</b> <b>リフレッシュ</b> 動いて体を リフレッシュ!	<b>スッキリ</b> <b>癒しのヨガ</b> 心も体も リセット~	<b>スピリチュアル</b> <b>ヨガ</b> 一味違う ヨガを☆

奇数の週(1・3・5週目) → 火・木曜日

偶数の週(2・4週目) → 水・金曜日

 ※毎日の活動ではありませんので、  
 ご注意ください!


月の閉室日: 土日・祝日、28・30日(テスト期間のため)

【今月の一言】こまめな水分補給をしながら、楽しく運動しましょう!

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。