

9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 -

WEEK	1	2	3	4	5
17:00 ～ 17:30	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♪	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	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！
17:15 ～ 18:00	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	レッツダンス！ JOYリズム みんなで 踊ろう♪	ストレス発散！ コンバット パンチ・キックで 燃やせ！！
18:00 ～ 18:30	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	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
18:30 ～ 19:00	ストレッチ からだ スッキリ！！	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☆	スッキリ 癒しのヨガ 心も体も リセット～

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・祝日のみ

【今月の一言】水分補給を忘れずに楽しく一緒に運動しましょう！

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。