

10月 ジョイビート・ショートプログラム タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日	
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30		13:30-14:00 目的別 プログラム			13:30-14:00 サーキット トレーニング	13:30-14:00 ジョイ★リズム からだシェイプ		13:30
14:00						14:15-14:45 格闘 エクササイズ	プログラム 変更	14:00
14:30							14:45-15:15	14:30
15:00				15:15-15:45 癒しのヨーガ		プログラム 変更	ジョイ★リズム コンバット	15:00
15:30	15:45-16:00 シナプソロジー							15:30
16:00	<p>☆目的別プログラム☆</p> <p>10/2 全身すっきり からだほぐし→癒しのヨーガ</p> <p>10/23 むくみ解消 からだほぐし→コア→癒しのヨーガ</p> <p>10/30 肩・腰・背中 ストレッチ→コア→からだほぐし→ヨーガ</p>			<p>☆ターゲットシェイプ☆</p> <p>10/3 胸・二の腕シェイプ</p> <p>10/10 下半身シェイプ</p> <p>10/17 胸・二の腕シェイプ</p> <p>10/24 下半身シェイプ</p> <p>10/31 ウエストシェイプ</p>				16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00			20:15-20:45 格闘 エクササイズ	20:15-20:30 ウエストシェイプ				20:00
20:30		20:30-21:00 癒しのヨーガ	20:45-21:15					20:30
21:00			21:00-21:15 ターゲットシェイプ	ジョイ★リズム からだシェイプ				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00

ジョイビートプログラム：わかりやすい映像と聴きなれた音楽に合わせて身体を動かします。

ショートプログラム：家でもできる簡単な運動で15分間たっぷり身体を動かします。

クローズのお知らせ

8(月)

15:45~16:00

シナプソロジー

9(火)

13:30~14:00

目的別プログラム

16(火)

13:30~14:00

目的別プログラム