

5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			13:30-14:00	13:30-14:00		13:30
14:00		目的別 プログラム			格闘 エクササイズ	ジョイ★リズム からだシェイプ		14:00
14:30						14:15-14:45		14:30
15:00				15:15-15:45				15:00
15:30				癒しのヨーガ				15:30
16:00	15:45-16:00 シナプソロジー							16:00
16:30	<p>☆目的別プログラム☆</p> <p>5/7 美しくびれ</p> <p>サーキットトレーニング→癒しのヨーガ</p> <p>5/14 心身リセット</p> <p>癒しのヨーガ→からだほぐし→癒しのヨーガ</p> <p>5/28 むくみ・冷え解消</p> <p>からだほぐし→コアエクササイズ→癒しのヨーガ</p>							16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	<p>トレーニング室からのお知らせ</p> <p>誠に申し訳ございませんが 平日の夜および日曜日の ジョイビートとショートプログラムをクローズとさせていただきます</p> <p>人材育成および安全管理ができ次第、クラスを開講いたします 皆様のご理解とご協力をお願いいたします</p>							19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								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

2(木)	15:15~15:45	癒しのヨーガ
3(金)	13:30~14:00	格闘エクササイズ
4(土)	13:30~14:00	ジョイ★リズム からだシェイプ
4(土)	14:15~14:45	ジョイ★リズム コンバット
6(月)	15:45~16:00	シナプソロジー