

9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	
14:00					14:15-14:45 ジョイ★リズム コンバット	
14:30						14:45-15:15
15:00			15:15-15:45 癒しのヨーガ			15:00 格闘 エクササイズ
15:30	15:45-16:00 シナプソロジー					
16:00						
16:30	☆目的別プログラム☆ 9/4 全身すっきり からだほぐし→サーキット→ヨーガ 9/11 心身リセット ストレッチ→からだほぐし→ヨーガ			☆ターゲットシェイプ☆ 9/5 胸・二の腕シェイプ 9/12 下半身シェイプ 9/19 胸・二の腕シェイプ 9/26 下半身シェイプ 8/28 ウエストシェイプ		
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30	20:30-21:00 癒しのヨーガ	20:15-20:45 格闘 エクササイズ	20:15-20:30 ウエストシェイプ	20:45-21:15 ジョイ★リズム からだシェイプ		
21:00		21:00-21:15 ターゲットシェイプ				
21:30						
22:00						

赤枠：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。

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

クローズのお知らせ

17(月)

シナプソロジー 15:45～16:00

24(月)

シナプソロジー 15:45～16:00

25(火)

目的別プログラム 13:30～14:00