

11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			サーキット トレーニング	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		格闘 エクササイズ	14:45-15:15	15:00
15:30				癒しのヨーガ			ジョイ★リズム コンバット	15:30
16:00	15:45-16:00 シナプソロジー							16:00
16:30	☆目的別プログラム☆ 11/6 全身すっきり からだほぐし→癒しのヨーガ 11/13 むくみ解消 からだほぐし→コア→癒しのヨーガ 11/27 肩・腰・背中 ストレッチ→コア→からだほぐし→ヨーガ				☆ターゲットシェイプ☆ 11/7 胸・二の腕シェイプ 11/14 下半身シェイプ 11/21 胸・二の腕シェイプ 11/28 下半身シェイプ			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	20:15-20:30				20:00
20:30		20:30-21:00	格闘 エクササイズ	ウエストシェイプ				20:30
21:00		癒しのヨーガ	21:00-21:15	ジョイ★リズム からだシェイプ				21:00
21:30			ターゲットシェイプ					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

23(金)

13:30～14:00 サーキットトレーニング