

8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					13:15-13:45			13:00									
13:30		13:30-14:00			サーキット トレーニング	13:30-14:00	13:45-14:15	13:30									
14:00		目的別 プログラム				ジョイ★リズム からだシェイプ	ジョイ★リズム コンバット	14:00									
14:30								14:30									
15:00	15:15-15:45			15:15-15:45				15:00									
15:30	格闘 エクササイズ			癒しのヨーガ				15:30									
16:00								16:00									
16:30	☆目的別プログラム☆ 複数のジョイビート種目を毎週火曜日に隔週種目変更で実施しております <table><tr><th>日付</th><th>プログラム名</th><th>内容</th></tr><tr><td>8/3(火)</td><td>むくみ冷え解消</td><td>ストレッチ / コアエクササイズ / からだほぐし</td></tr><tr><td>8/31(火)</td><td>肩・腰・背中</td><td>ストレッチ / からだほぐし / ストレッチ / からだほぐし</td></tr></table>							日付	プログラム名	内容	8/3(火)	むくみ冷え解消	ストレッチ / コアエクササイズ / からだほぐし	8/31(火)	肩・腰・背中	ストレッチ / からだほぐし / ストレッチ / からだほぐし	16:30
日付	プログラム名	内容															
8/3(火)	むくみ冷え解消	ストレッチ / コアエクササイズ / からだほぐし															
8/31(火)	肩・腰・背中	ストレッチ / からだほぐし / ストレッチ / からだほぐし															
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	行政の指示を受けまして、8/31(火)まで19:00以降の プログラムを中止とさせていただきます。							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。

クローズのお知らせ	
9(月)	15:15~15:45 格闘エクササイズ
10(火)	13:30~14:00 目的別プログラム
17(火)	休館日
24(火)	13:30~14:00 目的別プログラム