

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					13:15-13:45			13:00									
13:30		13:30-14:00			サーキット トレーニング	13:30-14:00		13:30									
14:00		目的別 プログラム				ジョイ★リズム からだシェイプ		14:00									
14:30						14:15-14:45	14:15-14:45	14:30									
15:00						格闘 エクササイズ	ジョイ★リズム コンバット	15:00									
15:30		15:30-16:00		15:15-15:45	15:30-16:00			15:30									
16:00	15:45-16:00 シナプソロジー	サーキット トレーニング		癒しのヨーガ	格闘 エクササイズ			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>11/12(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>11/26(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	11/12(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	11/26(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															
11/12(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															
11/26(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			20:15-20:45					20:00									
20:30		20:30-21:00	ジョイ★リズム からだシェイプ					20:30									
21:00		癒しのヨーガ						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	
4(月)	15:45~16:00 シナプソロジー
5(火)	13:30~14:00 目的別プログラム
9(土)	13:30~14:00 からだシェイプ
19(火)	休館日
23(土)	13:30~14:00 からだシェイプ
23(土)	14:15~14:45 格闘エクササイズ