

11月

お問い合わせはこちらまで！ herusapo@yahoo.co.jp
0980-51-1555

ボルダリング（クライミングボード）もご利用頂けます！

場所：北部生涯学習推
進センター2F 演習室2

JOYBEAT ROOM

- タイムスケジュール -

TIME 月 火 水 木 金

16:45 ～ 17:15	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ	からだ シェイプ からだ引き締め 美ボディメイク	レッツダンス！ JOYリズム みんなで 踊ろう♪	カラオケ 元気エクササイズ 歌いながら ウォーミングアップ！	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ
17:15 ～ 18:00	ストレス発散！ コンバット パンチ・キックで 燃やせ！！	カラオケ 元気エクササイズ 歌いながら ウォーミングアップ！	からだ シェイプ からだ引き締め 美ボディメイク	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ	ストレス発散！ コンバット パンチ・キックで 燃やせ！！
18:00 ～ 18:30	スッキリ 癒しのヨガ 心も体も リセット～	ストレッチ からだ スッキリ！！	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ！	スピリチュアル ヨガ 一味違うヨガ を☆	ストレッチ からだ スッキリ！！
18:30 ～ 19:00	カラオケ 元気エクササイズ 歌いながら ウォーミングアップ！	ストレス発散！ コンバット パンチ・キックで 燃やせ！！	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ	レッツダンス！ JOYリズム みんなで 踊ろう♪	カラオケ 元気エクササイズ 歌いながら ウォーミングアップ！
19:00 ～ 19:30	レッツダンス！ JOYリズム みんなで 踊ろう♪	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ	カラオケ 元気エクササイズ 歌いながら ウォーミングアップ！	からだ シェイプ からだ引き締め 美ボディメイク	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ
19:30 ～ 20:00	ストレッチ からだ スッキリ！！	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ！	スピリチュアル ヨガ 一味違うヨガ を☆	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ！	スッキリ 癒しのヨガ 心も体も リセット～

11月の閉室日：土日、祝日、やんばる検診期間（20、21、22日）

【今月の一言】体調管理に気を付けて心と体をリフレッシュ！

参加は無料です。予約も不要です。お好きな時間にいつでもお越し下さい。

※室内用シューズ、飲み物、タオルをお持ち下さい。