

1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	バラエティー  シェイプ、Jリズム、 コンバット混ざっ ています	スピリチュア ルヨガ  一味違うヨガ を☆	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	からだ シェイプ  からだ引き締め 美ボディメイク	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	バラエティー  シェイプ、Jリズム、 コンバット混ざっ ています
18:00 ～ 18:30	スッキリ 癒しのヨガ  心も体も リセット～	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！！	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！！
18:30 ～ 19:00	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♪	バラエティー  シェイプ、Jリズム、 コンバット混ざっ ています	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！
19:00 ～ 19:30	バラエティー  シェイプ、Jリズム、 コンバット混ざっ ています	からだ シェイプ  からだ引き締め 美ボディメイク	スッキリ 癒しのヨガ  心も体も リセット～	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！！	スッキリ 癒しのヨガ  心も体も リセット～	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！

1月の閉室日：12/29～1/3、1/29日～2/4（学期末試験期間のため）

【今月の一言】2025年も楽しく身体を動かしましょう！👏

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。