



# JOYBEAT

ジョイビート



体育館1階 **会議室**にて開催中！！

## ジョイビートとは??

カラオケでお馴染みのJOYSOUNDの豊富な音源にアレンジを加え、エアロビクスやヨガなどの動きを取り入れたフィットネスプログラムです。映像のキャラクターに合わせて一緒に運動をしていくことで、老若男女・レベルを問わず「どなたでも」、「どこでも」楽しめる多彩なプログラムとなっています！！



「運動習慣を付けたい」、「激しい運動が苦手」、「色々なプログラムを試してみたい」そんな方にピッタリな内容となっています♪  
30~40分のプログラムですので、お気軽にご参加いただけます。  
お一人でも、お友達同士やご夫婦でも参加OK！



一回利用券 : 300円  
一ヶ月定期券 : 3,000円

お試しには最適！  
一ヶ月何本やってもこの価格！

プログラムは裏面へ！

豊明市福祉体育館  
〒470-1123 豊明市西川町笹原26-1  
TEL 0562-93-5001  
指定管理者 シンコースポーツ株式会社

4月

JOYBEAT

スケジュール

	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	5/1 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:10	からだ シェイプ 10:40~11:10		エアロ 10:30~11:40		格闘 エクササイズ 10:00~10:40
11:00						
13:00	からだ シェイプ 13:30~14:00		エアロ 入門 13:30~14:10	肩こり・腰痛 13:30~14:10	からだ シェイプ 13:30~14:00	椅子で歌謡 エクササイズ 13:30~14:10
14:00						
15:00			無料体験		格闘 エクササイズ 15:00~15:40	エアロ 入門 15:00~15:40
19:00	エアロ 入門 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨーガ 19:00~19:40	格闘 エクササイズ 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨーガ 19:00~19:40		

5月

JOYBEAT

スケジュール

	4/26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	1 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:10	からだ シェイプ 10:40~11:10		エアロ 入門 10:00~10:40		格闘 エクササイズ 10:00~10:40
11:00						
13:00	からだ シェイプ 13:30~14:00		エアロ 入門 13:30~14:10	肩こり・腰痛 ヨガ 13:30~14:10	からだ シェイプ 13:30~14:00	椅子で歌謡 エクササイズ 13:30~14:10
14:00						
15:00					格闘 エクササイズ 15:00~15:40	エアロ 入門 15:00~15:40
19:00	エアロ 入門 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨガ 19:00~19:40	格闘 エクササイズ 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨガ 19:00~19:40		

	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:10	からだ シェイプ 10:40~11:10		エアロ 入門 10:00~10:40		格闘 エクササイズ 10:00~10:40
11:00	無料体験					
13:00	からだ シェイプ 13:30~14:00		エアロ 入門 13:30~14:10	肩こり・腰痛 ヨガ 13:30~14:10	からだ シェイプ 13:30~14:00	椅子で歌謡 エクササイズ 13:30~14:10
14:00						
15:00		無料体験	無料体験		格闘 エクササイズ 15:00~15:40	エアロ 入門 15:00~15:40
19:00	エアロ 入門 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨガ 19:00~19:40	格闘 エクササイズ 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨガ 19:00~19:40		

◎急な変更となる場合がございます。

5月

JOYBEAT

スケジュール

	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:10	からだ シェイプ 10:40~11:10		エアロ 入門 10:00~10:40		格闘 エクササイズ 10:00~10:40
11:00						
13:00	からだ シェイプ 13:30~14:00		エアロ 入門 13:30~14:10	肩こり・腰痛 ヨーガ 13:30~14:10	からだ シェイプ 13:30~14:00	椅子で歌謡 エクササイズ 13:30~14:10
14:00						
15:00					格闘 エクササイズ 15:00~15:40	エアロ 入門 15:00~15:40
19:00	エアロ 入門 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨーガ 19:00~19:40	格闘 エクササイズ 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨーガ 19:00~19:40		

	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:10	からだ シェイプ 10:40~11:10		エアロ 入門 10:00~10:40		<del>格闘 エクササイズ 10:00~10:40</del>
11:00						
13:00	からだ シェイプ 13:30~14:00		エアロ 入門 13:30~14:10	肩こり・腰痛 ヨーガ 13:30~14:10	<del>からだ シェイプ 13:30~14:00</del>	<del>椅子で歌謡 エクササイズ 13:30~14:10</del>
14:00						
15:00					<del>格闘 エクササイズ 15:00~15:40</del>	<del>エアロ 入門 15:00~15:40</del>
19:00	エアロ 入門 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨーガ 19:00~19:40	格闘 エクササイズ 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨーガ 19:00~19:40		

◎急な変更となる場合がございます。

5月

JOYBEAT

スケジュール

	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:10	からだ シェイプ 10:40~11:10		エアロ 入門 10:00~10:40		格闘 エクササイズ 10:00~10:40
11:00						
13:00	からだ シェイプ 13:30~14:00		エアロ 入門 13:30~14:10	肩こり・腰痛 ヨーガ 13:30~14:10	<del>からだ シェイプ 13:30~14:00</del>	椅子で歌謡 エクササイズ 13:30~14:10
14:00						
15:00					<del>格闘 エクササイズ 15:00~15:40</del>	エアロ 入門 15:00~15:40
19:00	<del>エアロ 入門 19:00~19:40</del>	肩こり・腰痛 ヨーガ 19:00~19:40	<del>格闘 エクササイズ 19:00~19:40</del>	<del>肩こり・腰痛 ヨーガ 19:00~19:40</del>		

	31 火	6/1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:10	からだ シェイプ 10:40~11:10		エアロ 入門 10:00~10:40		格闘 エクササイズ 10:00~10:40
11:00						
13:00	からだ シェイプ 13:30~14:00		エアロ 入門 13:30~14:10	肩こり・腰痛 ヨーガ 13:30~14:10	からだ シェイプ 13:30~14:00	椅子で歌謡 エクササイズ 13:30~14:10
14:00						
15:00					格闘 エクササイズ 15:00~15:40	エアロ 入門 15:00~15:40
19:00	エアロ 入門 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨーガ 19:00~19:40	格闘 エクササイズ 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨーガ 19:00~19:40		

◎急な変更となる場合がございます。



# 無料体験教室予定表 5月



①	5/1(日) 13:30~14:10	椅子で歌謡エクササイズ ※ヨガマットをご持参下さい
②	5/3(火) 10:40~11:10	からだほぐし ※ヨガマットをご持参下さい
③	5/4(水) 19:00~19:40	肩こり・腰痛ヨーガ ※ヨガマットをご持参下さい
④	5/5(木) 19:00~19:40	格闘エクササイズ

※急遽予定を変更する場合がございます。予めご了承をお願い致します。



# J OYBEAT

## ジョイビートご利用に当たっての注意事項

- 運動に適した服装・室内用シューズ・バスタオルまたはヨガマットをご持参ください。
- 会場が利用できない場合は休みとなりますのでご了承ください。
- 体調がすぐれない時は無理をしないようにしてください。
- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師等の許可を得てからご利用ください。
- プログラム参加前後の準備運動・整理運動は各自おこなってください。
- 受付開始時間はプログラムの15分前です。
- 定員に達した場合はご利用が出来ません。先着順となります。
- ご利用の際は定期券をご持参、ご提示ください。  
忘れた場合はご利用できませんので、ご了承ください。
- 定期券はご本人のみが使用可能です。定期券紛失の補償は致しかねます。  
また払い戻しには応じかねます。  
(本人以外が定期券を使用しているのを確認した場合はご利用をお断りいたします。)
- 定期券はご購入日の翌月の同日から一日引いた期間を一ヶ月とします。

豊明市福祉体育館

〒470-1123 豊明市西川町笹原 26-1

TEL 0562-93-5001

指定管理者 シンコースポーツ(株)名古屋支店