

# 豊明市福祉体育館

# JOYBEAT

## ジョイビートって何？

カラオケでお馴染みの JOYSOUND の豊富な音源から  
フィットネス向けにアレンジされた楽曲を厳選。  
老若男女・レベルを問わずどなたでもどこでも楽しめる  
多彩なプログラムです！！



丁寧な解説と  
見やすい映像！



映像を使った  
新感覚の  
フィットネスだよ！



運動をするきっかけを探している方、激しい運動は苦手な方・・・  
30分～40分のプログラムですのでお気軽にご参加できます。  
皆さんと一緒に楽しく運動♪

一回利用券 : 300円

お試しには最適！

回数券 (4枚綴り) : 1,000円

ちょっとお得な4枚セット♪

一ヶ月定期券 : 3,000円

一ヶ月何本やってもこの価格！

プログラムは裏面だよ！

Let's Go!

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

7月

## JOYBEAT スケジュール

	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 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	肩こり・腰痛 ヨガ 13:30~14:10		エアロ 入門 13:30~14:10	格闘 エクササイズ 13:30~14:10	からだ シェイプ 13:30~14:00	エアロ 入門 13:30~14:10
14:00					格闘 エクササイズ 14:30~15:10	からだ シェイプ 14:30~15:00
15:00						
18:00	エアロ 入門 18:00~18:40	肩こり・腰痛 ヨガ 18:00~18:40				
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨガ 19:00~19:40		

8月

JOYBEAT

スケジュール

	8/2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 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	肩こり・腰痛 ヨガ 13:30~14:10		エアロ 入門 13:30~14:10	格闘 エクササイズ 13:30~14:10	からだ シェイプ 13:30~14:00	エアロ 入門 13:30~14:10
14:00					格闘 エクササイズ 14:30~15:10	からだ シェイプ 14:30~15:00
15:00	無料体験	無料体験				
18:00	エアロ 入門 18:00~18:40	肩こり・腰痛 ヨガ 18:00~18:40				
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨガ 19:00~19:40		

	8/9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 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	肩こり・腰痛 ヨガ 13:30~14:10		✖	格闘 エクササイズ 13:30~14:10	からだ シェイプ 13:30~14:00	エアロ 入門 13:30~14:10
14:00					格闘 エクササイズ 14:30~15:10	からだ シェイプ 14:30~15:00
15:00						
18:00	エアロ 入門 18:00~18:40	肩こり・腰痛 ヨガ 18:00~18:40	無料体験	無料体験		
19:00			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。

8月

JOYBEAT

スケジュール

	8/16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 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	肩こり・腰痛 ヨガ 13:30~14:10		<del>エアロ 入門 13:30~14:10</del>	格闘 エクササイズ 13:30~14:10	からだ シェイプ 13:30~14:00	エアロ 入門 13:30~14:10
14:00					格闘 エクササイズ 14:30~15:10	からだ シェイプ 14:30~15:00
15:00						
18:00	エアロ 入門 18:00~18:40	肩こり・腰痛 ヨガ 18:00~18:40				
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨガ 19:00~19:40		

	8/23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	<del>エアロ 入門 9:30~10:10</del>				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:10	<del>からだ シェイプ 10:40~11:10</del>		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	肩こり・腰痛 ヨガ 13:30~14:10		エアロ 入門 13:30~14:10	格闘 エクササイズ 13:30~14:10	からだ シェイプ 13:30~14:00	エアロ 入門 13:30~14:10
14:00					格闘 エクササイズ 14:30~15:10	からだ シェイプ 14:30~15:00
15:00						
18:00	エアロ 入門 18:00~18:40	肩こり・腰痛 ヨガ 18:00~18:40				
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40	<del>肩こり・腰痛 ヨガ 19:00~19:40</del>		

◎急な変更となる場合がございます。

8月

JOYBEAT

スケジュール

	8/30 火	31 水	9/1 木	2 金	3 土	4 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	肩こり・腰痛 ヨーガ 13:30~14:10		エアロ 入門 13:30~14:10	格闘 エクササイズ 13:30~14:10	からだ シェイプ 13:30~14:00	エアロ 入門 13:30~14:10
14:00					格闘 エクササイズ 14:30~15:10	からだ シェイプ 14:30~15:00
15:00						
18:00	エアロ 入門 18:00~18:40	肩こり・腰痛 ヨーガ 18:00~18:40				
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40	肩こり・腰痛 ヨーガ 19:00~19:40		



# 無料体験教室予定表 8月



①	8/2(火) 18:00~18:40	エアロ入門
②	8/3(水) 18:00~18:40	肩こり・腰痛ヨーガ ※ヨガマットをご持参下さい
③	8/11(木) 19:00~19:40	格闘エクササイズ ※ヨガマットをご持参下さい
④	8/12(金) 19:00~19:40	肩こり・腰痛ヨーガ ※ヨガマットをご持参下さい

※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