

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



JOYBEAT 5月



曜日	教室名	開始時間	日程	難易度	運動量	持ち物
火	椅子で歌謡エクササイズ	9:30~10:10	5/ 2・9・16・23・30	★	★★	
	からだほぐし	10:40~11:20	5/ 2・9・16・23・30	★	★	
	格闘エクササイズ	14:00~14:40	5/ 2・9・16・23・30	★★	★★	
	エアロ入門	18:00~18:40	5/ 2・9・16・23・30	★★	★★★	
水	エアロ入門	9:30~10:10	5/ 3・10・17・24	★★	★★★	
	からだシェイプ	10:40~11:10	5/ 3・10・17・24	★★★	★★★★	
	肩こり・腰痛ヨーガ	18:00~18:40	5/ 3・10・17・24・31	★	★	
木	エアロ入門	14:00~14:40	5/ 4・11・18	★★	★★★	
	格闘エクササイズ	19:00~19:40	5/ 4・11・18・25	★★	★★★	
金	エアロ入門	10:00~10:40	5/ 5・12・19・26	★★	★★★	
	からだシェイプ	14:00~14:30	5/ 5・12・19・26	★★★	★★★	
	肩こり・腰痛ヨーガ	19:00~19:40	5/ 5・12・19	★	★	
土	からだシェイプ	13:30~14:00	5/ 6	★★★	★★★★	
	格闘エクササイズ	14:30~15:10	5/ 6	★★	★★★	
日	からだシェイプ ロング	10:00~10:40	5/ 7・14	★★★	★★★★★	
	格闘エクササイズ	13:30~14:10	5/ 7・14	★★	★★★	
	エアロ入門	14:30~15:10	5/ 7・14	★★	★★★	



無料体験



ヨガマット



室内用シューズ

※市の行事などにより、予定表の日程が急遽変更する場合もございます。
※プログラムへの参加は、15歳以上(中学生を除く)に限ります。



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 シンコーススポーツ(株)名古屋支店