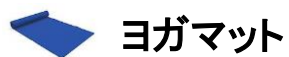




# JOYBEAT 3月



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	3/5・12・19・26	★	★★	
	からだほぐし	10:40~11:20	3/5・12・19・26	★	★	
	格闘エクササイズ	14:00~14:40	3/5・12・19・26	★★	★★★★	
	エアロ入門+からだシェイプ	18:10~18:50	3/5・12・19・26	★★★	★★★★	
水	エアロ入門	9:30~10:10	3/20・27	★★★	★★★	
	癒しのヨーガ	10:40~11:20	3/20・27	★	★	
	格闘エクササイズ	18:10~18:50	3/13・27	★★	★★★★	
木	エアロ入門	14:00~14:40	3/7・14・21・28	★★★	★★★	
	格闘エクササイズ	19:00~19:40	3/7・14・21・28	★★	★★★★	
金	エアロ入門	10:00~10:40	3/8・15・22・29	★★★	★★★	
	癒しのヨーガ	14:00~14:40	3/1・8・15・22・29	★	★	
	サーキットトレーニング	18:10~18:50	3/1・15・29	★★	★★★★	
土	エアロ入門+からだシェイプ	13:30~14:10	3g	★★★	★★★★	
	格闘エクササイズ	14:30~15:10	3/2・23	★★	★★★★	
日	エアロ入門	10:00~10:40	3/3・10・17・24・31	★★★	★★★	
	からだシェイプ ロング	13:30~14:10	3/3・10・17・24・31	★★	★★★★★	
	格闘エクササイズ	14:30~15:10	3/3・10・17・24・31	★★	★★★★	



ヨガマット



運動用シューズ

◎市の行事などにより、予定表の日程が急遽変更する場合がございます。  
◎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。

# 3月 JOYBEAT

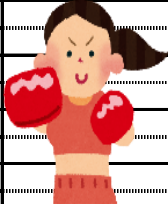
	2/26 火	27 水	28 木	3/1 金	2 土	3 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	エアロ 入門 9:30~10:10				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:20	癒しの ヨーガ 10:40~11:20		10:00~10:40 <del>✕</del>		エアロ 入門 10:00~10:40
11:00					マット不要	
13:00					*エアロ入門+ からだシェイプ 13:30~14:10	からだシェイプ ロング 13:30~14:10
14:00	格闘 エクササイズ 14:00~14:40		エアロ 入門 14:00~14:40	癒しの ヨーガ 14:00~14:40	格闘 エクササイズ 14:30~15:10	格闘 エクササイズ 14:30~15:10
15:00	マット不要					
18:00	*エアロ入門+ からだシェイプ 18:10~18:50 <del>✕</del>	格闘 エクササイズ 18:10~18:50		サーキット トレーニング 18:10~18:50		
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40			

# 3月 JOYBEAT

	3/5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	<del>✕</del>				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:20	癒しの ヨーガ 10:40~11:20 <del>✕</del>		エアロ 入門 10:00~10:40		エアロ 入門 10:00~10:40
11:00					マット不要	
13:00					*エアロ入門+ からだシェイプ 13:30~14:10 <del>✕</del>	からだシェイプ ロング 13:30~14:10
14:00	格闘 エクササイズ 14:00~14:40		エアロ 入門 14:00~14:40	癒しの ヨーガ 14:00~14:40	格闘 エクササイズ 14:30~15:10 <del>✕</del>	格闘 エクササイズ 14:30~15:10
15:00	マット不要					
18:00	*エアロ入門+ からだシェイプ 18:10~18:50 <del>✕</del>	格闘 エクササイズ 18:10~18:50 <del>✕</del>		サーキット トレーニング 18:10~18:50 <del>✕</del>		
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40			

◎急な変更となる場合がございます。

# 3月 JOYBEAT

	3/12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日
9:00	椅子で歌謡 エクササイズ 9:30~10:10	<b>X</b>				
10:00	からだ ほぐし 10:40~11:20	<b>X</b>		エアロ 入門 10:00~10:40		エアロ 入門 10:00~10:40
11:00					マット不要	
13:00					<b>X</b>	からだシェイプ ロング 13:30~14:10
14:00	格闘 エクササイズ 14:00~14:40		エアロ 入門 14:00~14:40	癒しの ヨーガ 14:00~14:40	<b>X</b>	格闘 エクササイズ 14:30~15:10
15:00	マット不要					
18:00	*エアロ入門+ からだシェイプ 18:10~18:50	格闘 エクササイズ 18:10~18:50		サーキット トレーニング 18:10~18:50		
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40			

# 3月 JOYBEAT

	3/19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 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 10:40~11:20	癒しの ヨーガ 10:40~11:20		エアロ 入門 10:00~10:40		エアロ 入門 10:00~10:40
11:00					マット不要	
13:00					<b>X</b>	からだシェイプ ロング 13:30~14:10
14:00	格闘 エクササイズ 14:00~14:40		エアロ 入門 14:00~14:40	癒しの ヨーガ 14:00~14:40	格闘 エクササイズ 14:30~15:10	格闘 エクササイズ 14:30~15:10
15:00	マット不要					
18:00	*エアロ入門+ からだシェイプ 18:10~18:50	<b>X</b>		サーキット トレーニング 18:10~18:50	<b>X</b>	
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40			

◎急な変更となる場合がございます。

# 3月 JOYBEAT

	3/26 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 10:40~11:20	癒しの ヨガ 10:40~11:20		エアロ 入門 10:00~10:40		エアロ 入門 10:00~10:40
11:00						
					マット不要	
13:00					<del>*エアロ入門+</del> <del>からだシェイプ</del> 13:30~14:10	からだシェイプ ロング 13:30~14:10
14:00	格闘 エクササイズ 14:00~14:40		エアロ 入門 14:00~14:40	癒しの ヨガ 14:00~14:40	<del>格闘</del> <del>エクササイズ</del> 14:30~15:10	格闘 エクササイズ 14:30~15:10
15:00	マット不要					
18:00	*エアロ入門+ からだシェイプ 18:10~18:50	格闘 エクササイズ 18:10~18:50		サーキット トレーニング 18:10~18:50		
19:00			格闘 エクササイズ 19:00~19:40			

# 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

## 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・室内用シューズをご持参ください。
- バスタオルまたはヨガマットをご持参いただく教室もあります
- 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10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。
- 券売機にて利用券(1回券)を購入後、会場にてスタッフへお渡しください。
- 券売機にて回数券・定期券購入の場合、窓口にて引き換えします。
- 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。