

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15	10:15~10:45	10:15~10:45	10:15~10:45	10:15~10:45	10:15~10:45	10:15~10:45	10:15~10:45
30	全身スッキリ	ストレッチ	エアロビクス	むくみ冷え解消	美しいくびれ	やさしい太極拳	椅子エクササイズ
45							
11:00	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30
15	癒しのヨーガ	脳トレ	コアエクササイズ	美しいくびれ	癒しのヨーガ	格闘エクササイズ	癒しのヨーガ
30							
45	11:45~12:15	11:45~12:15	11:45~12:15	11:45~12:15	11:45~12:15	11:45~12:15	11:45~12:15
12:00	やさしい太極拳	JOYリフレッシュ	JOYダンス	椅子エクササイズ	JOYリフレッシュ	JOYコンバット	エアロビクス
15							
30	12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:00
45	エアロビクス	むくみ冷え解消	肩こり腰痛ヨーガ	やさしい太極拳	からだほくし	JOYリフレッシュ	むくみ冷え解消
13:00							
15	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45
30	脳トレ	癒しのヨーガ	美しいくびれ	肩こり腰痛ヨーガ	コアエクササイズ	癒しのヨーガ	JOYコンバット
45							
14:00	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30
15	JOYリフレッシュ	メリハリボディ	むくみ冷え解消	コアエクササイズ	椅子エクササイズ	JOYダンス	全身スッキリ
30							
45	14:45~15:15	14:45~15:15	14:45~15:15	14:45~15:15	14:45~15:15	14:45~15:15	14:45~15:15
15:00	美しいくびれ	椅子エクササイズ	癒しのヨーガ	エアロビクス	むくみ冷え解消	ストレッチ	格闘エクササイズ
15							
30	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00
45	コアエクササイズ	JOYダンス	全身スッキリ	美しいくびれ	ストレッチ	コアエクササイズ	脳トレ
16:00							
15	16:15~16:45	16:15~16:45	16:15~16:45	16:15~16:45	16:15~16:45	16:15~16:45	16:15~16:45
30	エアロビクス	JOYリフレッシュ	美しいくびれ	やさしい太極拳	コアエクササイズ	エアロビクス	肩こり腰痛ヨーガ
45							
17:00	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30
15	ストレッチ	美しいくびれ	やさしい太極拳	ストレッチ	JOYダンス	格闘エクササイズ	エアロビクス
30							
45	17:45~18:15	17:45~18:15	17:45~18:15	17:45~18:15	17:45~18:15	17:45~18:15	17:45~18:15
18:00	メリハリボディ	コアエクササイズ	肩こり腰痛ヨーガ	エアロビクス	メリハリボディ	肩こり腰痛ヨーガ	JOYリフレッシュ
15							
30	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00
45	JOYダンス	からだほくし	JOYリフレッシュ	からだほくし	JOYリフレッシュ	JOYリフレッシュ	JOYコンバット
19:00							
15	19:15~19:45	19:15~19:45	19:15~19:45	19:15~19:45	19:15~19:45	19:15~19:45	19:15~19:45
30	コアエクササイズ	エアロビクス	メリハリボディ	肩こり腰痛ヨーガ	JOYダンス	JOYコンバット	からだほくし
45							
20:00	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30
15	むくみ冷え解消	JOYリフレッシュ	肩こり腰痛ヨーガ	JOYリフレッシュ	エアロビクス	コアエクササイズ	メリハリボディ
30							
45	20:45~21:15	20:45~21:15	20:45~21:15	20:45~21:15	20:45~21:15	20:45~21:15	20:45~21:15
21:00	癒しのヨーガ	癒しのヨーガ	からだほくし	癒しのヨーガ	JOYリフレッシュ	JOYダンス	格闘エクササイズ
15							
30	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00
45	美しいくびれ	全身スッキリ	JOYダンス	コアエクササイズ	癒しのヨーガ	癒しのヨーガ	脳トレ
22:00							
15	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45
30	JOYリフレッシュ	脳トレ	JOYリフレッシュ	肩こり腰痛ヨーガ	からだほくし	JOYリフレッシュ	JOYダンス
45							
23:00	22:45まで上映					23:00~23:30	23:00~23:30
15						癒しのヨーガ	からだほくし
30							
45	23:30まで上映						
0:00							

JOYBEATについての詳細はこちらのQRコードから♪ ★プレゼントのお知らせ★



体験後のアンケートにお答えいただいた先着100名様に  
JOYBEATオリジナルアームポーチか、タオルをプレゼント

