

	月	火	水	木	金	土	日
10:15 と 10:45	10:30～11:30 やさしいヨガ ゆかり やさしいポーズでからだほぐし 一週間の疲れを癒すための ヨガの時間です。	ストレッチ	10:30～11:30 リフレッシュアロマヨガ ともこ アロマの香りに包まれて 心と体をリフレッシュ。 ほぐす汗をかくとデトックス とストレス解消 常温 🌡️ 🌡️	冷えむくみ解消	くびれ体操	太極拳	イスエクササイズ
11:00 と 11:30		脳トレ		癒しのヨガ	11:00～12:00 リラックス組【なごみ】ヨガ 亜希子 中級者・ヨガ初心者の方も 安心してご参加いただけます	癒しのヨガ	格闘エクササイズ
11:45 と 12:15	太極拳	ボディリフレッシュ	JOY ダンス	15:00～15:30 健康体操 講師がレッスン資料 産でも実際に 参加いただけます	ボディリフレッシュ	JOY コンバット	エアロビクス
12:30 と 13:00	エアロビクス	冷えむくみ解消	肩こり・腰痛ヨガ		太極拳	身体ほぐし	ボディリフレッシュ
13:15 と 13:45	脳トレ	癒しのヨガ	くびれ体操	肩こり・腰痛ヨガ	コアエクササイズ	癒しのヨガ	JOY コンバット
14:00 と 14:30	ボディリフレッシュ	メリハリボディ	冷えむくみ解消	コアエクササイズ	イスエクササイズ	14:00～15:00 シェイプアップホットヨガ たまちゃん しっかり汗をかいて シェイプアップ！ メリハリボディを 目指しましょう。	全身スッキリ
14:45 と 15:15	くびれ体操	イスエクササイズ	癒しのヨガ	15:00～15:30 健康体操	冷えむくみ解消		格闘エクササイズ
15:30 と 16:00	コアエクササイズ	JOY ダンス	全身スッキリ	ストレッチ	ストレッチ	コアエクササイズ	脳トレ
16:15 と 16:45	エアロビクス	ボディリフレッシュ	くびれ体操	太極拳	コアエクササイズ	エアロビクス	肩こり・腰痛ヨガ
17:00 と 17:30	ストレッチ	くびれ体操	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
17:45 と 18:15	メリハリボディ	コアエクササイズ	肩こり・腰痛ヨガ	エアロビクス	メリハリボディ	肩こり・腰痛ヨガ	ボディリフレッシュ
18:30 と 19:00	JOY ダンス	身体ほぐし	ボディリフレッシュ	身体ほぐし	ボディリフレッシュ	ボディリフレッシュ	JOY コンバット
19:15 と 19:45	コアエクササイズ	エアロビクス	メリハリボディ	肩こり・腰痛ヨガ	19:30～20:30 と体のメンテナンスヨガ ゆかり 一週間の疲れを癒す くつろぎの時間です。 やさしい動きで リフレッシュしましょう。	JOY コンバット	身体ほぐし
20:00 と 20:30	20:00～21:00 代謝UP ヨガ Ryu 体を温めて様々なポーズを取り かたがたの血を巡らし代謝UP。 ダイエットにも効果的です！	ボディリフレッシュ	肩こり・腰痛ヨガ	20:00～21:00 月ヨガ ともこ 『肩の痛みが！』に悩ませた ポーズで心と体を癒します。 ストレッチを効果的に行い おスヌアのレッスンです。		ボディリフレッシュ	コアエクササイズ
20:45 と 21:15		癒しのヨガ	癒しのヨガ	身体ほぐし	ボディリフレッシュ	JOY ダンス	格闘エクササイズ
21:30 と 22:00	くびれ体操	全身スッキリ	JOY ダンス	コアエクササイズ	癒しのヨガ	癒しのヨガ	脳トレ
22:15 と 22:45	ボディリフレッシュ	脳トレ	ボディリフレッシュ	肩こり・腰痛ヨガ	身体ほぐし	ボディリフレッシュ	JOY ダンス
23:00 と 23:30						癒しのヨガ	身体ほぐし

JOYBEAT

プログラム紹介

難易度 ★★★ 負荷 ★★★



ダンス系	エアロビクス ★★ ★★	初心者の方も安心してご参加いただけるエアロビクスの入門編。基本ステップを楽しみながら、しっかり汗もかけるプログラムです。
	JOY ダンス ★★★ ★★	ヒット曲に合わせて歌って踊れるダンスエクササイズ!! 楽しく身体を動かしてシェイプアップしましょう。
格闘技系	格闘エクササイズ ★ ★★	キックボクシングをベースにした燃焼系プログラム。しっかり汗をかくことで運動不足解消、脂肪燃焼に効果大です。
	JOY コンバット ★★ ★★	新感覚の格闘系エクササイズ!! パンチやキックを使って全身をエキサイティングに引き締めます。
コンディショニング系	コアエクササイズ ★★ ★★	身体を中心「コア」を活性化させていくプログラム。姿勢のゆがみを正し、引き締まった美しい身体を手に入れましょう。
	全身スッキリ運動 ★	ストレッチ・ヨガ・ほぐしの要素を取り入れた癒し系プログラム。全身の血流が良くなり「スッキリ」できます。
	くびれ体操 ★ ★★	ウエスト周りに集中したトレーニングプログラム。お腹がでてきたかな? と感じる方にお勧めです。
	冷え・むくみ解消 ★	ストレッチとヨガを組み合わせたプログラム。健康維持の大敵「冷え」と「むくみ」を解消させる動きが満載です。
	メリハリボディ ★ ★★	全身の筋力トレーニングと格闘エクササイズを組み合わせた燃焼系プログラム。脂肪を燃やしてメリハリボディを手に入れましょう。
	ボディリフレッシュ ★ ★★	ヨガ、太極拳をベースにしたストレッチと、コンディショニング運動で全身をリフレッシュ。JOYBEAT オリジナルのエクササイズです。
ヨガ・ストレッチ系	ストレッチ ★	やさしい動きで、どなたにもご参加いただけます。毎日のストレッチで柔軟性を高め、健康な身体を手に入れましょう。
	癒しのヨガ ★	激しい動作がなく、運動が苦手な方、身体がかたい方でも気軽に始められる人気のプログラム。基礎代謝を上げて太りにくい体質へと導きます。
	肩こり・腰痛ヨガ ★	肩こり、腰痛に効果的なポーズを選んだプログラム。コリをほぐし、ゆがみを整えて身体を軽くします。
	身体ほぐし ★	身体を滑らかに動かしながら、筋肉の緊張を開放するプログラム。普段動かすことのない筋肉が気持ちよくほぐれます。
その他	やさしい太極拳 ★ ★	初めての方も気軽に楽しんでいただけるプログラム。太極拳のゆったりした動きで「気」の流れを整えて健康増進! 若返り!
	イスエクササイズ ★ ★	イスを使って楽しく運動できるシニア向けのプログラム。体力作り、健康維持でいつまでも若々しく過ごしましょう!
	脳トレ ★★ ★	画面の表示を見て、素早く身体を動かすプログラム。ゲーム感覚で楽しく脳のトレーニングをしましょう。