

★JOYBEATプログラムのタイムテーブル★

平成30年4/1(日)～

平素は西河原市民プールをご利用いただき誠にありがとうございます。

この度、西河原市民プールでは、お客様に、より健康になっていただく為に、「JOYBEATプログラム」を増設することとなりました。

ご参加の皆様は、「ご利用について」をお読みいただき、実施いただきますようお願いいたします。

曜日 時間	月	水	木	金	土	日(15時～)
15:00～15:20 (20分間)	ストレッチ	15:20～15:50 肩こり・腰痛の ためのヨーガ	癒しのヨーガ	脳とからだの トレーニング plus	からだほぐし	格闘エクササイズ
15:30～15:50 (20分間)	脳とからだの トレーニング plus		格闘エクササイズ	からだほぐし	エアロビクス	コアエクササイズ
16:00～16:30 (30分間)	エアロビクス	X	コアエクササイズ	格闘エクササイズ	脳とからだの トレーニング plus	ストレッチ
16:40～17:00 (20分間)	癒しのヨーガ		ストレッチ	サーキットトレーニング	スピリチュアル ヨーガ	脳とからだの トレーニング plus
17:10～17:40 (30分間)	格闘エクササイズ		脳とからだの トレーニング plus	ストレッチ	格闘エクササイズ	エアロビクス
17:50～18:20 (30分間)	コアエクササイズ		エアロビクス	脳とからだの トレーニング plus	コアエクササイズ	格闘エクササイズ
18:30～19:00 (30分間)	サーキットトレーニング		格闘エクササイズ	エアロビクス	脳とからだの トレーニング plus	サーキットトレーニング
19:10～19:40 (30分間)	肩こり・腰痛の ためのヨーガ		サーキットトレーニング	コアエクササイズ	癒しのヨーガ	肩こり・腰痛の ためのヨーガ

曜日 時間	日(12～15時)
12:00～12:30 (30分間)	脳とからだの トレーニング plus
12:40～13:10 (30分間)	肩こり・腰痛の ためのヨーガ
13:20～13:50 (30分間)	格闘エクササイズ
14:10～14:40 (30分間)	サーキットトレーニング

※黄色の枠は室内シューズが必要です。

※開催日は事前申し込みの必要な教室開催の日(但し、祝日と夏期期間は除く)