

バーチャルインストラクターによるエクササイズプログラム!!

JOYBEAT

TTCアリーナ ジョイビート

7月10日(火)
START!!

料 金: ¥200/1回
対 象: 16歳以上
定 員: 各回15名 (当日受付 先着順)
準 備 物: 動きやすい服装、飲み物
体育館シューズ



※映像を見ながらのレッスンです。スタッフはつきません。

JOY☆リズム(エアロビクス)

JOYSOUNDのヒット曲に合わせて楽しむプログラム
ダンスのように楽しく、だけど脂肪燃焼効果は抜群!
基礎的なステップが中心なので初心者でも安心!

格闘エクササイズ

キックボクシングをベースにしたエクササイズ
体全体を使い思いっきり汗をかいて、ストレス発散!

ストレッチ

どなたにも幅広く参加していただけるプログラム
ストレッチに重要な正しいフォームをしっかりチェックできます

※月ごとに開催日時、プログラム内容は異なります。
施設で発行している教室スケジュールをご確認ください。

JOYBEAT とは

画面に映るバーチャルインストラクターの動きと指示にしたがって
様々な運動を人気の楽曲にのせてお楽しみいただけます。
エクササイズ内容はリフレッシュからシェイプアップまで
初心者も中・上級者も気軽に楽しく続けられる
バリエーション豊かなプログラムをご用意しています。

毎月の教室スケジュールは
ホームページでも公開中!
下記コードを読み込んで
アクセス!



〒726-0021 広島県府中市土生町416-4

府中市立総合体育館(TTCアリーナ)

指定管理者 シンコースポーツ・ベッセルテクノサービス共同企業体

<http://www.shinko-fuchu-hiroshima.com/>

TEL: 0847-41-8500

