

歌って動いて、元気なからだ



JOYSOUND FESTA

体を動かす
機能改善・体操コンテンツ

- ・歌って元気～パタカラ～
- ・色々JOY体操／座って踊れるフラ
- ・社交ダンス／太極拳／ヨガ 他

観る
映像コンテンツ

- ・懐かしのニュース映像
- ・TABIチャンネル／健康落語
- ・テレビ紙芝居／愛の周波数528Hz

遊ぶ
レクリエーションコンテンツ

- ・みんなのクイズ・一日のはじまり
- ・頭スッキリ！ひらめきクイズ
- ・あやとり／おりがみ

歌う

- ・カラオケ楽曲数 約10万曲
- ・ガイドボーカル楽曲数 約4700曲
- ・採点機能、みんなでうた合戦

JOYBEAT 映像エクササイズプログラム「ジョイビート」

JOYBEATは、気軽に楽しく続けられる新しい健康づくりの場を実現する、映像エクササイズプログラムです。



- ・わかりやすく楽しい3D映像プログラム
- ・バラエティ豊富な運動コンテンツ
- ・ヒット曲に合わせて動く、新たな運動の楽しみ方

おすすめプログラム

JOY★リズム [からだシェイプ]	JOY★リズム [ポティリフレッシュ]	スピリチュアル ヨーガ
JOY★リズム plus	JOY★リズム plus [コンバット]	目的別バラエティ プログラム
JOY★リズム [カラオケ元気体操]	椅子で楽しむ歌謡 エクササイズ	脳とからだの トレーニングplus

- ベーシックプログラム**
- ・癒しのヨーガ
 - ・肩こり・腰痛のためのヨーガ
 - ・からだほぐし
 - ・ストレッチ
 - ・コアエクササイズ[入門]
 - ・やさしい太極拳
 - ・格闘エクササイズ[入門]
 - ・エアロビクス[入門]
 - ・ステップエクササイズ[入門]
 - ・サーキットトレーニング
 - ・バーベルエクササイズ[入門]