

1月

お問い合わせはこちらまで！ herusapo@yahoo.co.jp
ボルダリング（クライミングボード）もご利用頂けます！公立大学法人
MEIO UNIVERSITY

名桜大学

場所：北部生涯
学習推進セン
ター2F 演習室2

JOYBEAT ROOM

- タイムスケジュール -

TIME

月

火

水

木

金

16:45
～カラオケ
元気体操歌いながら
体を動かそう！ステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズカラオケ
元気体操
(格闘)歌いながら
ウォーミングアップ！カラオケ
元気体操
(+脳トレ)歌いながら
ウォーミングアップ！

エアロビ

単純な動きで
動きやすい17:15
～JOYリズム
☆plusみんなで
踊ろう♪

エアロビ

単純な動きで
動きやすいJOYBEAT
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！ステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズJOYBEAT
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！18:00
～スピリチュアル
ヨガ一味違う
ヨガを☆

ストレッチ

からだ
スッキリ！！

からだほぐし

心も体も
リセット

ストレッチ

からだ
スッキリ！！癒しの
ヨガ心も体も
リセット～18:30
～ステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズカラオケ
元気体操歌いながら
体を動かそう！ステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズカラオケ
元気体操
(格闘)歌いながら
ウォーミングアップ！ステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズ19:15
～暗闇
JOYBEAT
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！！からだ
シェイプからだ引き締め
プログラム暗闇
JOYBEAT
(JOYリズム)雰囲気を変えて
楽しく動こう夕焼け
JOYBEAT
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！！からだ
シェイプからだ引き締め
プログラム20:00
～ボディ
リフレッシュ心も体も
リフレッシュスピリチュアル
ヨガ一味違う
ヨガを☆

ストレッチ

からだ
スッキリ！！癒しの
ヨガ心も体も
リセット～ボディ
リフレッシュ心も体も
リフレッシュ

20:45

明けましておめでとうございます。今年も楽しく体を動かしていきましょう！！！！よろしくお祈りします。
今月は15日、29日がお休みです。

参加は無料です。予約してお好きな時間にいつでもお越し下さい。

※室内用シューズ、飲み物、タオルをお持ち下さい。