

10月

お問い合わせはこちらまで！ [herusapo@yahoo.co.jp](mailto: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

## JOYBEAT ROOM

- タイムスケジュール -

場所：北部生涯学習推進  
センター2F 演習室2

TIME

月 火 水 木 金

TIME	月	火	水	木	金
16:45 ～ 17:15	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！	格闘  パンチ・キックで 燃やせ！！	エアロビ  単純な動きで 動きやすい	懐メロ パーソナル  みんなで 踊ろう♪	からだ シェイプ  からだ引き締め プログラム
17:15 ～ 18:00	ステップ エクササイズ  台を使った エクササイズ	JOYリズム ☆plus  みんなで 踊ろう♪	JOYリズム (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	癒しの ヨガ  心も体も リセット～
18:00 ～ 18:30	ストレッチ  からだ スッキリ！！	ボディ リフレッシュ  すっきり リフレッシュ！	スピリチュアル ヨガ  大地を感じて	からだ ほぐし  心も体も リセット～	フリー (+ブルブル)  要望に応 えます！
18:30 ～ 19:15	エアロビ  単純な動きで 動きやすい	懐メロ パーソナル  みんなで 踊ろう♪	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！	格闘  パンチ・キックで 燃やせ！！	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！
19:15 ～ 20:00	JOYリズム ☆plus  みんなで 踊ろう♪	JOYリズム (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	JOYリズム (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 ～ 20:45	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！！	暗間  思いっきり動こ う！	癒しの ヨガ  心も体も リセット～	ボディ リフレッシュ  すっきり リフレッシュ！

10月！まだまだ暑いですね！食欲の秋です！たくさん食べて、たくさん動きましょう！

水分補給、体調管理はしっかりと。

参加は無料です。お好きな時間にお越し下さい。※室内用シューズ、飲み物、タオルをお持ち下さい。