

12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

## 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

16:45

～

17:15

エアロビ

単純な動きで  
動きやすいステップ  
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  
(+脳トレ)音楽に合わせて  
楽しく！格闘  
エクササイズシンプルで  
無理なく動けるJOYリズム  
☆plusみんなで  
踊ろう♪

17:15

～

18:00

JOYリズム  
☆plusみんなで  
踊ろう♪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！！カラオケ  
元気体操  
(+JOYリズム)みんなで  
踊ろう♪ステップ  
エクササイズ台を使った  
エクササイズ

18:00

～

18:30

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～

からだほぐし

からだをほぐして  
スッキリ癒しの  
ヨガ心も体も  
リセット～

ストレッチ

からだ  
スッキリ！！

18:30

～

19:15

ステップ  
エクササイズ台を使った  
エクササイズ暗闇  
JOYBEAT暗闇の中で  
からだを動かそうJOYリズム  
☆plusみんなで  
踊ろう♪からだ  
シェイプからだ引き締め  
プログラムサーキット  
(+3D振動  
マシン)内側から  
鍛えよう！！

19:15

～

20:00

格闘  
エクササイズ  
シンプルで  
無理なく動ける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！！

20:00

～

20:45

スピリチュアル  
ヨガ一味違う  
ヨガを☆

からだほぐし

からだをほぐして  
スッキリ

ストレッチ

からだ  
スッキリ！！スピリチュアル  
ヨガ一味違う  
ヨガを☆

からだほぐし

からだをほぐして  
スッキリ12月になりました。これから寒い日が続きますが、寒さに負けずにJOYBEATで身体を動かしましょう！  
私たちと一緒に運動して心も身体もリフレッシュ！水分補給も忘れずに！  
参加は無料です。お好きな時間に毎日でもお越し下さい。※室内用シューズをお持ち下さい。