

7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

16:45

～

17:15

懐メロ  
パーソナル  
(+格闘)懐かしい音楽で  
皆で踊ろう！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  
エクササイズシンプルで無理  
なく動ける

エアロビ

単発な動きで  
動きやすい

17:15

～

18:00

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！！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！！

18:00

～

18:30

ストレッチ

からだ  
スッキリ！！

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

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

エアロビ

単純な動きで  
動きやすいJOYリズム  
☆plus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！カラオケ  
元気体操  
(+JOYリズム)みんなで  
踊ろう♪

19:15

～

20:00

からだ  
シェイプからだ引き締め  
プログラムからだ  
シェイプからだ引き締め  
プログラム

フリータイム

皆さんの要望に  
応えます！！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

20:00

～

20:45

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～肩こり  
ヨガ一味違う  
ヨガを☆

ストレッチ

からだ  
スッキリ！！暗闇  
JOYBEAT暗闇の中で  
からだを動かそう

7月になりました。運動して体も心も一緒にリフレッシュしていきましょう！筋トレ系、有酸素系、さまざまなプログラムをそろえています。7月16日は海の日のため、ジョイビートルームはお休みです。

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、飲み物をお持ち下さい。