

8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

カラオケ  
元気体操  
(+脳トレ)音楽に合わせて  
楽しく！

エアロビ

単純な動きで  
動きやすい懐メロ  
パーソナル懐かしい音楽で  
みんなで踊ろうステップ  
エクササイズ台を使った  
エクササイズカラオケ  
元気体操  
(+JOYリズム)みんなで  
踊ろう♪

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  
(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JOYリズム  
(コンバット)パンチ・キックで  
燃やせ！！

注)~17:30

癒しの  
ヨガ

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  
スッキリスピリチュアル  
ヨガ一味違う  
ヨガを☆ボディ  
リフレッシュからだを  
リフレッシュ！！心も体も  
リセット～

注)17:30～

18:30

～

19:15

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

エアロビ

単純な動きで  
動きやすい格闘  
エクササイズ  
(+脳トレ)シンプルで  
無理なく動けるステップ  
エクササイズ台を使った  
エクササイズ

19:15

～

20:00

フリータイム

みなさんの  
要望に  
お答えします！からだ  
シェイプからだ引き締め  
プログラムJOYリズム  
(コンバット)パンチ・キックで  
燃やせ！！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！！

20:00

～

20:45

暗闇  
JOYBEAT暗闇の中で  
からだを動かそう癒しの  
ヨガ心も体も  
リセット～

ストレッチ

からだ  
スッキリ！！

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！！

8月になりました。暑い日が続きますが、一緒に楽しく運動していい汗を流しましょう！水分補給も忘れずに、熱中症にも気を付けましょう！8月1日～8日、20日～25日は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。※室内用シューズをお持ち下さい。