

9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
(+脳トレ)単純な動きで
動きやすい懐メロ
パーソナル懐かしの音楽を
口ずさみながらカラオケ
元気体操音楽に合わせて
楽しく！

エアロビ

単純な動きで
動きやすい

格闘

パンチ・キックで
燃やせ！！

17:15

～

18:00

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
(+ブルブルマシン)みなさんの要望に
お答えします！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♪からだ
シェイプからだ引き締め
プログラム

18:00

～

18:30

ボディ
リフレッシュ心も体も
リセット～スピリチュアル
ヨガ一味違う
ヨガを☆

からだほぐし

体をほぐして
休めましょう

ストレッチ

からだ
スッキリ！！ボディ
リフレッシュ疲れた体を
リフレッシュ！

18:30

～

19:15

カラオケ
元気体操音楽に合わせて
楽しく！JOYリズム
☆plusみんなで
踊ろう♪

エアロビ

単純な動きで
動きやすいカラオケ
元気体操
(+脳トレ)音楽に合わせて
楽しく！懐メロ
パーソナル懐かしの音楽を
口ずさみながら

19:15

～

20:00

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
エクササイズフリータイム
(+ブルブルマシン)皆さんの要望に
お答えします！

20:00

～

20:45

暗闇
JOYBEAT暗闇の中で
いつもと違った
JOYBEAT!

ストレッチ

からだ
スッキリ！！ボディ
リフレッシュ疲れた体を
リフレッシュ！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
休めましょう9月になりました。秋になり、暑さも和らぎ、運動しやすい季節になりました。「スポーツの秋」楽しく運動していきましょう！！
水分補給も忘れずに。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。
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。