

9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

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。