

1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 (+JOYリズム plus) 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	エアロビクス 単純な動きで 動きやすい	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!	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ
17:15 ～ 18:00	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	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♪	からだ シェイプ からだ引き締め プログラム
18:00 ～ 18:30	ポディリフレッ シュ 心も体も リフレッシュ	スピリチュア ルヨガ 一味違う ヨガを☆	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!
18:30 ～ 19:15	暗闇 JOYBEAT 暗闇の中で 楽しく踊ろう!	カラオケ 元気体操 (+エアロビ) 歌いながら ウォーミングアップ!	サーキット (+3Dマシン) 内側から鍛 えよう	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ	格闘 エクササイズ シンプルで 無理なく動ける
19:15 ～ 20:00	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!!	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	JOYリズム ☆plus みんなで 踊ろう♪
20:00 ～ 20:45	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!	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!	ストレッチ からだ スッキリ!!

1月になりました！明けましておめでとうございます！お正月で食べた分、JOYBEATと一緒に運動していきましょ  
う！！今年もよろしく願います。1～6, 14, 18日のJ室はお休みです。

参加は無料です。お好きな時間にいつでもお越し下さい。※室内用シューズ、飲み物、タオルをお持ち下さい。