

2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

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！エアロビ  
(+3Dマシン)単純な動きで  
動きやすいからだ  
シェイプからだ引き締め  
プログラムカラオケ  
元気体操歌いながら  
ウォーミングアップ！

17:15

～

18:00

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！！

格闘

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  
☆plusみんなで  
踊ろう♪

18:00

～

18:30

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！！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！！癒しの  
ヨガ心も体も  
リセット～

18:30

～

19:15

エアロビ

単純な動きで  
動きやすいステップ  
エクササイズ台を使った  
エクササイズ暗闇  
JOYBEAT雰囲気を変えて  
楽しく動こう♪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

19:15

～

20:00

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  
(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

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！！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！！ボディ  
リフレッシュ心も体も  
リフレッシュ

2月！ひんやりした空気でお気持ちが良いですね！運動するにはぴったりです◎一緒に楽しく汗を流しましょう！水分補給、体調管理はっかりと。

今月のお休み日：4～8日、25日

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。