

3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 名桜大学
MEIO MEIO UNIVERSITY場所：北部生涯
学習推進セン
ター2F 演習室2

JOYBEAT ROOM

- タイムスケジュール -

TIME

月

火

水

木

金

16:45

～

17:15

エアロビ
(+3D)単純な動きで
動きやすいカラオケ
元気体操歌いながら
ウォーミングアップ！格闘
(+3D)からだ
スッキリ！！卒メロ
パーソナル季節の歌に合わせて
体を動かそうからだ
シェイプ
(+3D)からだ引き締め
プログラム

17:15

～

18:00

JOYリズム
☆plus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！！ステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズ

18:00

～

18:30

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！！スピリチュアル
ヨガ一味違う
ヨガを☆癒しの
ヨガ心も体も
リセット～

18:30

～

19:15

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
(+3D)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
(+3D)歌いながら
ウォーミングアップ！暗闇
JOYBEAT雰囲気を変えて
楽しく動こう

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♪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

エアロビ

単純な動きで
動きやすい

20:00

～

20:45

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～ボディ
リフレッシュ心も体も
リフレッシュ

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！！

3月になりました。まだまだ肌寒い日も続きますが寒さに負けずJOYBEATで体を動かしましょう！

今月のお休みは、21日（春分の日）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。