

4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
(+脳トレ)(3D)
音楽に合わせて
楽しく！

エアロビ

単純な動きで
動きやすいカラオケ
元気体操
(3D)歌いながら
ウォーミングアップ

格闘

からだ
スッキリ！ステップ
エクササイズ
(3D)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！！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！！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

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☆

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

18:30

～

19:15

暗闇
JOYBEAT雰囲気を変えて
楽しく動こうカラオケ
元気体操
(+JOYリズム)
(3D)音楽に合わせて
楽しく！

エアロビ

単純な動きで
動きやすいステップ
エクササイズ
(3D)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

19:15

～

20:00

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！！夕焼け
JOYBEAT雰囲気を変えて
楽しく動こう

20:00

～

20:45

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～

からだほぐし

からだをほぐして
すっきり

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～4月になりました。少しずつ暖かくなってきたので、水分補給をこまめにとりながら楽しくJOYBEATで身体を動かしましょう！
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。私たちと一緒に運動して心も身体もリフレッシュ！
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。