

12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  
～カラオケ  
元気体操音楽に合わせて  
楽しく！カラオケ  
元気体操  
(+脳トレ)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  
エクササイズ台を使った  
エクササイズカラオケ  
元気体操  
(+格闘)音楽に合わせて  
楽しく！17:15  
～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  
(コンバット)パンチ・キックで  
燃やせ！！暗闇  
JOYBEAT  
(JOYリズム)暗闇の中で  
からだを動かそうからだ  
シェイプからだ引き締め  
プログラム

18:00

18:00  
～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！！ボディ  
リフレッシュ心も体も  
リフレッシュステップ  
エクササイズ台を使った  
エクササイズ18:30  
～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)音楽に合わせて  
楽しく！

からだほぐし

からだをほぐして  
スッキリ！！

19:15

19:15  
～

エアロビ

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  
プログラム夕焼け  
JOYBEAT  
(JOYリズム)雰囲気を変えて  
楽しく動こう！JOYリズム  
(コンバット)パンチ・キックで  
燃やせ！！癒しの  
ヨガ心も体も  
リセット～

20:00

20:00  
～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～

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☆

20:45

12月になりました！今年も残すところあと少しです。たくさん運動して元気な体で年を越しましょう(\*^▽^\*)

12月2日、30日、31日のJOYBEATルームはお休みです。

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。