

5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

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！

17:15

～

18:00

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♪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

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

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☆

18:30

～

19:15

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！

エアロビクス

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JOYリズム
☆plusみんなで
踊ろう♪暗闇
JOYBEAT暗闇の中で
楽しく踊ろう！

19:15

～

20:00

夕焼け
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♪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
エクササイズからだ
シェイプからだ引き締め
プログラム

20:00

～

20:45

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
シュ癒しの
ヨガ心も体も
リセット～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！

5月になりました！暑くなってきたので水分補給をこまめに行いましょう。これからの暑さに負けないために一緒に楽しく体を動かしましょう。1～6日はお休みです。

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。