

6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
～JOYリズム
☆plusみんなで
踊ろう♪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

格闘

単純な動きで動
きやすいカラオケ
元気体操音楽に合わせて
楽しく！

17:15

ステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズ夕焼け
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♪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！！17:15
～

18:00

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！！18:00
～

18:30

エアロビ
(+目的別)単純な動きで
動きやすいJOYリズム
☆plusみんなで
踊ろう♪暗闇
JOYBEAT暗闇の中で
楽しく動こう！カラオケ
元気体操
(+joyリズム)音楽に合わせて
楽しく動こう！ステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズ18:30
～

19:15

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
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！！エアロビ
(+目的別)単純な動きで
動きやすい夕焼け
JOYBEAT雰囲気を変えて
楽しく動こう！19:15
～

20:00

からだ
ほぐし心も体も
リセット～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
リセット

癒しのヨガ

心も体も
リセット20:00
～

20:45

6月になりました。だんだんと暑くなってきますが、暑さに負けずに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。