

7月

お問い合わせはこちらまで！ herusapo@yahoo.co.jp
ポルダリング（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)音楽に合わせて
楽しく！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～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

17:15

～

18:00

JOYリズム
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！！

エアロビ

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！暗闇
JOYBEAT暗闇の中で
からだを動かそうステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズ

18:00

～

18:30

ストレッチ

からだ
スッキリ！！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
元気体操音楽に合わせて
楽しく！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！！

18:30

～

19:15

ステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズカラオケ
元気体操
(+格闘)シンプルで
無理なく動ける

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！

19:15

～

20:00

暗闇
JOYBEAT暗闇の中で
からだを動かそう夕焼け
JOYBEAT雰囲気を変えて
楽しく動こう！からだ
シェイプからだ引き締め
プログラム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！！

20:00

～

20:45

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！！

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！！

7月になりました！夏本番ですね(*^_^*) 汗をたくさんかくので、こまめに水分補給をしましょう！

7月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。