

8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  
～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！からだ  
シェイプからだ引き締め  
プログラム癒しの  
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！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！！

エアロビ

単純な動きで  
動きやすい暗闇  
JOYBEAT  
(カラオケ)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  
～夕焼け  
JOYBEAT  
(エアロビ)雰囲気を変えて  
楽しく動こう！

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JOYリズム  
(コンバット)パンチ・キックで  
燃やせ！！

からだほぐし

からだをほぐして  
スッキリ18:30  
～カラオケ  
元気体操  
(+格闘)シンプルで  
無理なく動けるステップ  
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！カラオケ  
元気体操  
(+格闘)シンプルで  
無理なく動ける暗闇  
JOYBEAT  
(エアロビ)暗闇の中で  
からだを動かそう19:15  
～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♪夕焼け  
JOYBEAT  
(JOYリズム  
☆plus)雰囲気を変えて  
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JOYリズム  
☆plusみんなで  
踊ろう♪20:00  
～

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～

からだほぐし

からだをほぐして  
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～

20:45

8月になりました！暑い日が続くので、こまめに水分補給をしましょう！

8月1日～5日、13日～19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。