

9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

場所：北部生涯  
学習推進セン  
ター2F 演習室2

## JOYBEAT ROOM

- タイムスケジュール -

TIME

月

火

水

木

金

16:45 ～ 17:15	ボディ リフレッシュ  心も体も リフレッシュ	エアロビ  単純な動きで 動きやすい	カラオケ 元気体操  歌いながら 体を動かそう！	癒しの ヨガ  心も体も リセット～	JOYリズム ☆plus  みんなで 踊ろう♪
17:15 ～ 18:00	JOYリズム (コンバット)  パンチ・キックで 燃やせ！！	からだ シェイプ  からだ引き締め プログラム	夕焼け JOYBEAT (エアロビ)  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 (コンバット)  パンチ・キックで 燃やせ！！
18:00 ～ 18:30	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！	スピリチュアル ヨガ  一味違う ヨガを☆	癒しの ヨガ  心も体も リセット～	暗闇 JOYBEAT (joyリズムplus)  雰囲気を変えて 楽しく動こう	癒しの ヨガ  心も体も リセット～
18:30 ～ 19:15	JOYリズム ☆plus  みんなで 踊ろう♪	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！	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	カラオケ 元気体操 (+格闘)  歌いながら ウォーミングアップ！
19:15 ～ 20:00	エアロビ  単純な動きで 動きやすい	JOYリズム (コンバット)  パンチ・キックで 燃やせ！！	暗闇 JOYBEAT (フリー)  雰囲気を変えて 楽しく動こう	夕焼け JOYBEAT (からだシェイプ)  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
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  心も体も リセット～	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！！

9月になりました。まだまだ暑い日も続きますが暑さに負けずJOYBEATで体を動かしましょう！

今月のお休みは、16日（敬老の日）、23日（秋分の日）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。