

10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 **名桜大学**
MEIO UNIVERSITY

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) 歌いながら ウォーミングアップ！	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！	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
17:15 ～ 18:00	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♪	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ	暗闇 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♪
18:00 ～ 18:30	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！！	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
18:30 ～ 19:15	夕焼け JOYBEAT (JOYリズムplus) 雰囲気を変えて 楽しく動こう	カラオケ 元気体操 歌いながら 体を動かそう！	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) 歌いながら ウォーミングアップ！
19:15 ～ 20:00	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！！	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	スピリチュアル ヨガ 一味違う ヨガを☆	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～	ストレッチ からだ スッキリ！！

10月になりました。少しずつ涼しくなってきましたが、体調管理に気を付けながらJOYBEATで体を動かしましょう！！
今月のお休みは、休日のみです。
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。