

1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

## 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  
～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)音楽に合わせて  
楽しく！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！！

17:15

エアロビ

単純な動きで  
動きやすいからだ  
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  
エクササイズカラオケ  
元気体操音楽に合わせて  
楽しく！17:15  
～

18:00

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！！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18:00  
～

18:30

夕焼け  
JOYBEAT  
(カラオケ元気)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  
エクササイズカラオケ  
元気体操音楽に合わせて  
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

JOYリズム  
(コンバット)パンチ・キックで  
燃やせ！！暗闇  
JOYBEAT  
(コンバット)暗闇の中で  
からだを動かそうからだ  
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♪

エアロビ

単純な動きで  
動きやすい19:15  
～

20:00

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～スピリチュアル  
ヨガ一味違う  
ヨガを☆

ストレッチ

からだ  
スッキリ！！20:00  
～

20:45

1月になりました。金曜日の4～6コマ目は下半身強化プログラムになっています！今年度も頑張っていきましょう！！

1月1日～5日、13日、17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。