

2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

～

17:15

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
エクササイズエアロビ
単純な動きで
動きやすいカラオケ
元気体操
(+脳トレ)
音楽に合わせて
楽しく！

17:15

～

18:00

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！！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！！ボディ
リフレッシュ
心も体も
リフレッシュ

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
音楽に合わせて
楽しく！カラオケ
元気体操
(+脳トレ)
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
エクササイズ夕焼け
JOYBEAT
雰囲気を変えて
楽しく動こう！

19:15

～

20:00

JOYリズム
(コンバット)
パンチ・キックで
燃やせ！！暗闇
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
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

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！！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！！2月になりました！バレンタインがありますね！(*^_^*) チョコレートを食べた後はみんなで楽しく運動しましょう！
2月3日～7日、11日、24日～25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。