

7月

お問い合わせはこちらまで！ herusabo@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	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	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！	カラオケ 元気体操 (+格闘) 歌いながら ウォーミングアップ！
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♪	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！！	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	ボディ リフレッシュ 心も体も リフレッシュ	からだほぐし 心も体も リセット～	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！！
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 歌いながら ウォーミングアップ！	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	からだ シェイプ からだ引締め プログラム
19:15 ～ 20:00	カラオケ 元気体操 歌いながら 体を動かそう！	暗闇 JOYBEAT (コンバット) 雰囲気を変えて 楽しく動こう	夕焼け JOYBEAT (フリー) 雰囲気を変えて 楽しく動こう	エアロビ 単純な動きで 動きやすい	ボディ リフレッシュ 心も体も リフレッシュ
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～	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！！

7月になりました。だんだんと暑くなってきましたが暑さに負けずJOYBEATで体を動かしましょう！

今月のお休みは、23日（海の日）、24日（スポーツの日）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。