

8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

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
動きやすいカラオケ
元気体操
(格闘)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
(+脳トレ)歌いながら
ウォーミングアップ！17:15
～
18:00JOY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♪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♪18:00
～
18:30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
リフレッシュスピリチュアル
ヨガ一味違う
ヨガを☆18:30
～
19:15カラオケ
元気体操歌いながら
体を動かそう！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
動きやすい夕焼け
JOYBEAT
(JOYリズム
☆Plus)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19:15
～
20:00JOYリズム
☆plusみんなで
踊ろう♪暗闇
JOYBEAT
(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
(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20:00
～
20:45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～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！！

ストレッチ

からだ
スッキリ！！8月になりました。本格的な暑さが迫ってきています！今年の夏の暑さに負けないように一緒に体を動かしましょう！！
今月は24日～28日はテスト期間のためお休みです。

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。