

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

～

18:00

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♪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

～

20:00

JOY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。