

11月

お問い合わせはこちらまで！ herusapo@yahoo.co.jp

0980-51-1555


 公立大学法人 **名桜大学**
 MEIO UNIVERSITY

ボルダリング（クライミングボード）もご利用頂けます！

 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	カラオケ 元気体操 (+脳トレ) 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	カラオケ 元気体操 歌いながら ウォーミングアップ！	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
17:15 ～ 18:00	スピリチュアル ヨガ 一味違う ヨガを☆	ボディ リフレッシュ 心も体も リフレッシュ	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！！	JOYリズム ☆plus みんなで 踊ろう♪
18:00 ～ 18:30	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	癒しの ヨガ 心も体も リセット～	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～
18:30 ～ 19:15	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) 歌いながら ウォーミングアップ！	夕焼け JOYBEAT (カラオケ元気) 雰囲気を変えて 楽しく動こう
19:15 ～ 20:00	夕焼け JOYBEAT (コンバット) 雰囲気を変えて 楽しく動こう	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	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ	暗闇 JOYBEAT (からだシェイプ) 雰囲気を変えて 楽しく動こう
20:00 ～ 20:45	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！！	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☆	ストレッチ からだ スッキリ！！

運動の秋！過ごしやすい季節になりました。私たちと一緒に運動してみませんか？

今月のお休みは3日と23～30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。