

4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	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 (+格闘) 歌いながら 体を動かそう！	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
17:15 ～ 18:00	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	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ	ストレッチ からだ スッキリ！！	コンバット パンチ・キックで 燃やせ！！
18:00 ～ 18:30	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～	ボディ リフレッシュ 心も体も リフレッシュ	コンバット パンチ・キックで 燃やせ！！	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 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	癒しの ヨガ 心も体も リセット～	カラオケ 元気体操 (+脳トレ) 歌いながら 体を動かそう！
19:15 ～ 20:00	からだ シェイプ からだ引き締め プログラム	暗闇 JOYBEAT (JOYリズムplus) 雰囲気を変えて 楽しく動こう	夕焼け JOYBEAT (コンバット) 雰囲気を変えて 楽しく動こう	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♪
20:00 ～ 20:45	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☆	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！！

始まりの春です！新しく運動を始めませんか？私たちと楽しく体を動かしましょう！

今月のお休みは土日のみです。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。