

5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

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
エクササイズカラオケ
元気体操歌いながら
体を動かそう！カラオケ
元気体操
(脳トレ)歌いながら
体を動かそう！

エアロビ

単純な動きで
動きやすい17:15
～
18:00暗闇
JOYBEAT
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！！癒しの
ヨガ心も体も
リセット～JOYリズム
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！！

エアロビ

単純な動きで
動きやすいからだ
シェイプからだ引き締め
プログラム18:00
～
18:30ボディ
リフレッシュ心も体も
リフレッシュJOYリズム
☆plusみんなで
踊ろう♪

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

ストレッチ

からだ
スッキリ！！ステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズ夕焼け
カラオケ
元気体操歌いながら
体を動かそう！カラオケ
元気体操
(格闘)歌いながら
体を動かそう！19:15
～
20:00カラオケ
元気体操歌いながら
体を動かそう！からだ
シェイプからだ引き締め
プログラム

エアロビ

単純な動きで
動きやすいJOYリズム
☆plusみんなで
踊ろう♪JOYリズム
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！！20:00
～
20:45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～ボディ
リフレッシュ心も体も
リフレッシュ

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～

まん防に負けるな！ウーマンボ！GW後、徐々に体を動かしていきましょう！3Dマシーン(振動エクササイズマシーン)も設置してあります！今月の3日、4日、5日は祝日のためお休みです。

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。