

11月

お問い合わせはこちらまで！ herusapo@yahoo.co.jp  
0980-51-1555

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	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	JOYリズム ☆plus  みんなで 踊ろう♪	カラオケ 元気体操 (格闘)  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	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♪	癒しの ヨガ  心も体も リセット～	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
18:00 ～ 18:30	ストレッチ  からだ スッキリ!!	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	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
18:30 ～ 19:00	ステップ エクササイズ  台を使った エクササイズ	からだ シェイプ  からだ引き締め プログラム	ストレッチ  からだ スッキリ!!	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
19:00 ～ 19:30	エアロビ  単純な動きで 動きやすい	からだほぐし  心も体も リセット～	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	夕焼け JOYBEAT (カラオケ元気体操)  歌いながら 体を動かそう!
19:30 ～ 20:00	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!!	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～	スピリチュアル ヨガ  一味違う ヨガを☆

11月になりました。朝夕肌寒さを感じるようになりました。適度な運動で風をひかない体づくりを！今月のお休みは、3日、23～28日です。4月から時間が短縮になりました。確認よろしくお願ひします。

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。