

12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
MEIO UNIVERSITY

名桜大学

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	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 (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♪	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ (45分間)
17:15 ～ 18:00	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	からだほぐし JOYリズム (コンバット) (30分間)	ボディ リフレッシュ 心も体も リフレッシュ	癒しの ヨガ 心も体も リセット～ (30分間)
18:00 ～ 18:30	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～	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	スピリチュアル ヨガ 一味違う ヨガを☆
18:30 ～ 19:00	JOYリズム ☆plus みんなで 踊ろう♪	夕焼け JOYBEAT (JOYリズム☆plus) みんなで 踊ろう♪	カラオケ 元気体操 歌いながら 体を動かそう！	からだほぐし 心も体も リセット～	カラオケ 元気体操 歌いながら 体を動かそう！
19:00 ～ 19:30	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	からだ シェイプ からだ引き締め プログラム	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
19:30 ～ 20:00	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	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！！

12月は、木曜日が(運動×ストレッチ系)メニュー、金曜日がヨガdayとなっています！運動してリフレッシュしましょう！
 今月は28・29・30日がお休みです。体調管理に気をつけながら、ご自身のペースで頑張ってください！
 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。