

1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！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！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！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♪からだ  
シェイプからだ引き締め  
プログラム18:00  
～  
18:30

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～ボディ  
リフレッシュ心も体も  
リフレッシュJOYリズム  
(コンバット)パンチ・キックで  
燃やせ！！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

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！

エアロビ

単純な動きで  
動きやすい19:15  
～  
20:00暗闇  
JOYBEAT  
(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！！

エアロビ

単純な動きで  
動きやすい夕焼け  
JOYBEAT  
(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！！ボディ  
リフレッシュ心も体も  
リフレッシュ

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～

あけましておめでとうございます！年末年始はどのように過ごされましたか？今年もたくさん体を動かして心も体も軽くなりましょう！！今月は1～5日、10日、14日、31日はお休みです。

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。