

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
～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！

エアロビ

単純な動きで
動きやすいカラオケ
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17:15
～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JOYリズム
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！！18:00
～

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～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～18:30
～

エアロビ

単純な動きで
動きやすい暗闇
JOYBEAT
(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！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19:00
～JOYリズム
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！！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

エアロビ

単純な動きで
動きやすい夕焼け
JOYBEAT
(カラオケ元気体操)歌いながら
体を動かそう！19:30
～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！！スピリチュアル
ヨガ一味違う
ヨガを☆ボディ
リフレッシュ心も体も
リフレッシュ

20:00

5月になりました。ゴールデンウィーク明けでなまってしまった体を、JOYBEATでシャキッと目覚めさせましょう！
 今月のお休みは、3日、4日、5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。