

6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

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
(格闘)歌いながら
体を動かそう！17:15
～
18:00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♪JOYリズム
(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JOYリズム
(コンバット)パンチ・キックで
燃やせ！！18:00
～
18:30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～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～18:30
～
19:00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！JOYリズム
☆plusみんなで
踊ろう♪19:00
～
19:30ステップ
エクササイズ台を使った
エクササイズ夕焼け
JOYBEAT
(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
動きやすい暗闇
JOYBEAT
(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19:30
～
20:00

からだほぐし

心も体も
リセット～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
リフレッシュ癒しの
ヨガ心も体も
リセット～

今年ももう早いもので6月になり、夏が近づいてきました！みんなでJOYBEATをして、心も体もリフレッシュさせていきましょう！今月のお休みは11日と23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。