

8月

お問い合わせはこちらまで！ [herusapo@yahoo.co.jp](mailto: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  
(格闘)  
  
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  
～  
18:00エアロビ  
  
単純な動きで  
動きやすい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！！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～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カラオケ  
元気体操  
(脳トレ)  
  
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！！からだ  
シェイプ  
  
からだ引き締め  
プログラムステップ  
エクササイズ  
  
台を使った  
エクササイズ夕焼け  
JOYBEAT  
(JOYリズムplus)  
  
みんなで  
踊ろう♪19:00  
～  
19:30暗闇  
JOYBEAT  
(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☆

8月になりました！ 🌞 暑くなりましたが、これからも頑張っていきましょう！！

今月は1～5日、8～12日、15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。