

9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  
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17:15  
～  
18:00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！！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！！カラオケ  
元気体操  
歌いながら  
体を動かそう！18:00  
～  
18:30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！！癒しの  
ヨガ  
(50～60分間)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！！18:30  
～  
19:00夕焼け  
JOYBEAT  
(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JOYリズム  
☆plus  
みんなで  
踊ろう♪19:00  
～  
19:30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  
(格闘)  
歌いながら  
体を動かそう！エアロビ  
単純な動きで  
動きやすい暗闇  
JOYBEAT  
(コンバット)  
パンチ・キックで  
燃やせ！！19:30  
～  
20:00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☆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～9月は、水曜日の3コマ目が(運動+ストレッチ系)のメニューとなっております！いつもより運動時間UP!!  
今月は19・23日がお休みです。まだまだ暑い日が続きますが、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。