

3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	カラオケ 元気体操 (脳トレ) 歌いながら ウォーミングアップ！	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♪
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	エアロビ からだ シェイプ	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 (格闘) 歌いながら ウォーミングアップ！	からだ シェイプ ストレッチ
18:00 ～ 18:30	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	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～
18:30 ～ 19:00	JOYリズム (コンバット) パンチ・キックで 燃やせ！！	JOYリズム ☆plus(暗闇) みんなで 踊ろう♪	カラオケ 元気体操(夕焼け) 歌いながら ウォーミングアップ！	JOYリズム ☆plus みんなで 踊ろう♪	エアロビ 単純な動きで 動きやすい
19:00 ～ 19:30	エアロビ 単純な動きで 動きやすい	からだほぐし 心も体も リセット～	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
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☆	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！！	ボディ リフレッシュ 心も体も リフレッシュ

だんだんと春が近づいてきましたね。新年度に向けて私たちと一緒に体を動かしていきましょう！！

火曜の2コマ目は時間を半分に2つのプログラムを行います。

参加は無料です。予約も不要です。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。