

5月

お問い合わせはこちらまで！ herusapo@yahoo.co.jp

0980-51-1555



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

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
元気エクササイズ

歌いながら
ウォーミングアップ！

レッツ
脳トレ！

頭と体の体操
だ！

ボディ
リフレッシュ

動いて体を
リフレッシュ！

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

からだ
シェイプ

からだ引き締め
美ボディメイク

ステップ
エクササイズ

台を使った
エクササイズ

ストレス発散！
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

レッツダンス！
JOYリズム

みんなで
踊ろう♪

18:00

～

18:30

ストレッチ

からだ
スッカリ！！

スッカリ
癒しのヨガ

心も体も
リセット

ストレッチ

からだ
スッカリ！！

スッカリ
癒しのヨガ

心も体も
リセット～

ストレッチ

からだ
スッカリ！！

18:30

～

19:00

エアロビ

単純な動きで
動きやすい

レッツダンス！
JOYリズム

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

ストレス発散！
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

～

19:30

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
美ボディメイク

レッツダンス！
JOYリズム

みんなで
踊ろう♪

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

19:30

～

20:00

スッカリ
癒しのヨガ

心も体も
リセット

ストレッチ

からだ
スッカリ！！

スッカリ
癒しのヨガ

心も体も
リセット～

ストレッチ

からだ
スッカリ！！

スッカリ
癒しのヨガ

心も体も
リセット

今月からJ室が少し新しくなります！今までと変わらず、楽しくスムーズな運営ができるように頑張ります！まだまだ夕方は寒いですね。J室で運動して体調管理に気を付けていきましょう♪

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。