

10月

お問い合わせはこちらまで！ herusapo@yahoo.co.jp

0980-51-1555

ボルダリング（クライミングボード）もご利用頂けます！

公立大学法人
MEIO UNIVERSITY

名桜大学

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	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！！	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
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 (30m) ストレッチ (30m)	レッツダンス！ JOYリズム (30m) カラオケ 元気エクササイズ (15m)	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ
18:00 ～ 18:30	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ！	ストレッチ からだ スッキリ！！	スッキリ 癒しのヨガ 心も体も リセット～	ストレッチ からだ スッキリ！！	スピリチュア ルヨガ 一味違うヨガ を☆
18:30 ～ 19:00	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！	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！	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♪
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	レッツダンス！ JOYリズム みんなで 踊ろう♪	からだ シェイプ からだ引き締め 美ボディメイク	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
19:30 ～ 20:00	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ！	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 動いて体を リフレッシュ！	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！！

10月の閉室日：土日、祝日

【今月の一言】運動しやすいこの季節と一緒に体を動かしましょう！

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。