

2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	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	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♪
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	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	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
18:00 ～ 18:30	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☆	スッキリ 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！！
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	レッツダンス！ JOYリズム  みんなで 踊ろう♪	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
19:00 ～ 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	ストレス発散！ コンバット  パンチ・キックで 燃やせ！！	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！	ボディ リフレッシュ  動いて体を リフレッシュ！
19:30 ～ 20:00	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！！	スピリチュア ルヨガ  一味違うヨガ を☆	スッキリ 癒しのヨガ  心も体も リセット～	ゆんたく  おしゃべりしたり、 運動したりな スペシャルタイム！

2月の閉室日 土日祝

【今月の一言】気温の変化が激しいので体調管理に気をつけましょう☆

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。