

12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
HERO 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

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!

バラエティー

シェイプ、JOYリズム
コンバット混ざっていますからだ
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♪ステップ
エクササイズ
台を使った
エクササイズ

17:15

～

17:45

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
エクササイズバラエティー
シェイプ、JOYリズム
コンバット混ざっていますカラオケ
元気エクササイズ
歌いながら
ウォーミングアップ!からだ
シェイプ
からだ引き締め
美ボディメイク

17:45

～

18:15

スピリチュアル
ヨガ
一味違う
ヨガを☆スッカリ
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☆スッカリ
癒しのヨガ
心も体も
リセット～

18:15

～

18:45

バラエティー
シェイプ、JOYリズム
コンバット混ざっていますカラオケ
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
エクササイズバラエティー
シェイプ、JOYリズム
コンバット混ざっています

18:45

～

19:15

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!!スピリチュアル
ヨガ
一味違う
ヨガを☆スッカリ
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☆

12月の閉室日: 22、25、26、29、30、31、土日、祝日

【今月の一言】今年の締めくくりに、楽しく体を動かそう!

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。