

5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

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<br>～<br>17:15 | ステップ<br>エクササイズ<br>台を使った<br>エクササイズ             | バラエティー<br>シェイプ<br>JOYリズム<br>コンバットが<br>混ざっています | カラオケ元気<br>エクササイズ<br>歌いながら<br>ウォーミング<br>アップ! | ステップ<br>エクササイズ<br>台を使った<br>エクササイズ             | からだ<br>シェイプ<br>からだ引き締め<br>美ボディメイク           |
| 17:15<br>～<br>17:45 | レッツダンス<br>JOYリズム<br>みんなで<br>踊ろう♪              | からだ<br>シェイプ<br>からだ引き締め<br>美ボディメイク             | ストレス発散<br>コンバット<br>パンチ・キック<br>で燃やせ!!        | ボディ<br>リフレッシュ<br>動いて体を<br>リフレッシュ!             | カラオケ元気<br>エクササイズ<br>歌いながら<br>ウォーミング<br>アップ! |
| 17:45<br>～<br>18:15 | スピリチュア<br>ルヨガ<br>一味違う<br>ヨガを☆                 | ストレッチ<br>からだ<br>スッキリ!!                        | スピリチュア<br>ルヨガ<br>一味違う<br>ヨガを☆               | スッキリ<br>癒しのヨガ<br>心も体も<br>リセット～                | スッキリ<br>癒しのヨガ<br>心も体も<br>リセット～              |
| 18:15<br>～<br>18:45 | ステップ<br>エクササイズ<br>台を使った<br>エクササイズ             | ボディ<br>リフレッシュ<br>動いて体を<br>リフレッシュ!             | レッツダンス<br>JOYリズム<br>みんなで<br>踊ろう♪            | バラエティー<br>シェイプ<br>JOYリズム<br>コンバットが<br>混ざっています | ステップ<br>エクササイズ<br>台を使った<br>エクササイズ           |
| 18:45<br>～<br>19:15 | バラエティー<br>シェイプ<br>JOYリズム<br>コンバットが<br>混ざっています | スッキリ<br>癒しのヨガ<br>心も体も<br>リセット～                | カラオケ元気<br>エクササイズ<br>歌いながら<br>ウォーミング<br>アップ! | ストレッチ<br>からだ<br>スッキリ!!                        | レッツダンス<br>JOYリズム<br>みんなで<br>踊ろう♪            |

5月の閉室日: 土日、祝日

【今月の一言】暖かくなってきました! 身体も心もリフレッシュしましょう!

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。