

11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 -

WEEK

1

2

3

4

5

17:00
～

17:30

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♪バラエティー
シェイプ、JOYリズム
コンバット混ぜてい
ますステップ
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！17:15
～

18:00

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♪ストレス発散！
コンバット
パンチ・キックで
燃やせ！！18:00
～

18:30

からだ
シェイプ
からだ引き締め
美ボディメイクバラエティー
シェイプ、JOYリズム
コンバット混ぜてい
ますステップ
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18:30
～

19:00

ストレッチ
からだ
スッキリ！！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～

奇数の週(1・3・5週目) → 火・木曜日

偶数の週(2・4週目) → 水・金曜日

※毎日の活動ではありませんので、
ご注意ください！

月の閉室日：土日・祝日・19日(やんばる健診のため)

【今月の一言】心も体もぽかぽかに！11月も元気いっぱい運動しましょう！

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。