公立大学法人 MEIO UNIVERSITY 名桜大学

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！

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	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	ボディリフレッシュ 動いて体をリフレッシュ！	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
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	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！！	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！
18:00 ～ 18:30	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	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
18:30 ～ 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☆

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！



12月の閉室日：土日・祝日
【今月の一言】寒さに負けず、今年最後の運動も頑張っていきましょう!!
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。