

1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 -

TIME

月

火

水

木

金

16:45
～
17:15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
～
17:45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
いますストレス発散！
コンバット
パンチ・キックで
燃やせ！！17:45
～
18:15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～ストレッチ
からだ
スッキリ！！18:15
～
18:45ストレス発散！
コンバット
パンチ・キックで
燃やせ！！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！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18:45
～
19:15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☆スッキリ
癒しのヨガ
心も体も
リセット～

1月の閉室日：1日、2日、1/27-1/30、土日、祝日

【今月の一言】新しい年のスタートに心も体もすっきり整えましょう！！

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。