

1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！

場所：北部生涯学習推進センター2F 演習室2



公立大学法人  
MEIO UNIVERSITY

名桜大学

# 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。