

2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



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

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♪

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

17:15
～
17:45

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

ボディ
リフレッシュ
動いて体を
リフレッシュ！

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

17:45
～
18:15

ストレッチ
からだ
スッキリ！！

ステップ
エクササイズ
台を使った
エクササイズ

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☆

ストレッチ
からだ
スッキリ！！

18:15
～
18:45

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

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

18:45
～
19:15

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☆

ストレッチ
からだ
スッキリ！！

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☆

2月の閉室日：土日、祝日

【今月の一言】寒い2月こそ、一緒に体を動かして温まりましょう！！

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。