

3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	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	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
17:15 ～ 17:45	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	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！	ステップ エクササイズ 台を使った エクササイズ
17:45 ～ 18:15	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！！	スピリチュア ルヨガ 一味違う ヨガを☆	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ！
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！！	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！！
18:45 ～ 19:15	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～	ストレッチ からだ スッキリ！！

3月の閉室日：土日、祝日

【今月の一言】春に向けて、楽しく体を動かしましょう！

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。