

10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



公立大学法人  
MEIO UNIVERSITY

名桜大学

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 -

TIME

月

火

水

木

金

16:45 ～ 17:15	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	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	からだ シェイプ  からだ引き締め 美ボディメイク
17:15 ～ 18:00	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！！	ステップ エクササイズ (30m)  ストレッチ (30m)	レッツダンス！ JOYリズム (30m)  カラオケ 元気エクササイズ (15m)	ステップ エクササイズ  台を使った エクササイズ
18:00 ～ 18:30	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☆
18:30 ～ 19:00	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	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♪
19:00 ～ 19:30	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！！	ステップ エクササイズ  台を使った エクササイズ
19:30 ～ 20:00	ボディ リフレッシュ  動いて体を リフレッシュ！	スッキリ 癒しのヨガ  心も体も リセット～	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！！

10月の閉室日：土日、祝日

【今月の一言】運動しやすいこの季節と一緒に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。