

12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！

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

バラエティー

シェイプ、リズム  
コンバット  
混ぜってます！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  
エクササイズボディ  
リフレッシュ動いて体を  
リフレッシュ！

17:15

～

18:00

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、リズム  
コンバット  
混ぜってます！

18:00

～

18:30

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☆

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～

18:30

～

19:00

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、リズム  
コンバット  
混ぜってます！からだ  
シェイプからだ引き締め  
美ボディメイク

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♪ボディ  
リフレッシュ動いて体を  
リフレッシュ！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！

ストレッチ

からだ  
スッキリ！！

19:30

～

20:00

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☆

12月の閉室日 土日、祝日

【今月の一言】冬の間運動習慣を身に付けて新年を健康的にスタートさせましょう！

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。