12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!

公立大学法人名桜大学 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 水 余 火 木

ボディ ステップ カラオケ ステップ 16:45 元気エクササイズ バラエティー リフレッシュ エクササイズ エクササイズ 動いて体を シェイプ、リズム 歌いながら 台を使った 台を使った 17:15 リフレッシュ! コンパット エクササイズ ウォーミングアップ! エクササイズ 混ざってます! ステップ レッツダンス! 17:15 ステップ ストレス発散! バラエティー エクササイズ JOYリズム エクササイズ コンバット シェイプ、Jリズム 台を使った 台を使った パンチ・キックで みんなで コンパット 18:00 エクササイズ エクササイズ 燃やせ!! 踊ろう♪ 混ざってます! スッキリ スッキリ スピリチュア 18:00 ストレッチ ストレッチ 癒しのヨガ ルヨガ 癒しのヨガ からだ 一味違うヨガ 心も体も からだ スッキリ!! 心も体も 18:30 を☆ リセット~ スッキリ!! リセット からだ ストレス発散! ステップ レッツダンス! 18:30 バラエティー シェイプ エクササイズ コンバット JOYリズム シェイプ、リリズム パンチ・キックで 台を使った みんなで からだ引き締め コンパット 燃やせ!! エクササイズ 19:00 踊ろう♪ 美ボディメイク 混ざってます! ステップ レッツダンス! ボディ カラオケ ストレッチ 19:00 リフレッシュ エクササイズ JOYリズム 元気エクササイズ からだ 台を使った 動いて体を 歌いながら スッキリ!! みんなで エクササイズ リフレッシュ! 19:30 ウォーミングアップ! 踊ろう♪ スピリチュア スッキリ スピリチュア ストレッチ ストレッチ 19:30 ルヨガ ルヨガ 癒しのヨガ からだ 一味違うヨガ からだ 一味違うヨガ 心も体も スッキリ!! を☆ スッキリ!! を☆ 20:00

12月の閉室日 土日、祝日

【今月の一言】冬の間に運動習慣を身に着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。

リセット~

<u>※室内用シューズ、飲み物、タオルをお持ち下さい。</u>