

6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	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♪	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！
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	ボディ リフレッシュ  動いて体を リフレッシュ！	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
18:00 ～ 18:30	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☆	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	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♪	ステップ エクササイズ  台を使った エクササイズ
19:00 ～ 19:30	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	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	ストレス発散！ コンバット  パンチ・キックで 燃やせ！！
19:30 ～ 20:00	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☆	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☆	スッキリ 癒しのヨガ  心も体も リセット～

6月の閉室日 土日

【今月の一言】雨にも負けず、湿気にも負けず、梅雨の暑さにも負けぬ、そして健康な身体を私は目指す！！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。