

7月

お問い合わせはこちらまで！ 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

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	16:50～ 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	16:50～ 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
17:15 ～ 18:00	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！	17:20～ 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 (30m) カラオケ 元気エクササイズ (15m)	17:20～ 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 (30m) 癒しのヨガ (15m)
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！！
18:30 ～ 19:00	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	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！	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	ストレス発散！ コンバット パンチ・キックで 燃やせ！！	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	からだ シェイプ からだ引き締め 美ボディメイク
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 ☆

7月の閉室日：土日

【今月の一言】時間が不規則なコマがありますが途中参加も大歓迎です♪
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。