

9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

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	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
17:15 ～ 18:00	からだ シェイプ (30m) ボディ リフレッシュ (15m)	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 (30m) スピリチュア ルヨガ (15m)
18:00 ～ 18:30	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☆	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～	ストレッチ からだ スッキリ！！
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！！	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♪	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	スピリチュア ルヨガ 一味違うヨガ を☆	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～	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～

9月の閉室日：土日、祝日

【今月の一言】暑さに負けない体力を私たちと一緒につけましょう！

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。