

2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

 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	からだ シェイプ からだ引き締め 美ボディメイク	バラエティー シェイプ、JOYリズム コンバット混ぜてい ます	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	バラエティー シェイプ、JOYリズム コンバット混ぜてい ます
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！	バラエティー シェイプ、JOYリズム コンバット混ぜてい ます	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
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☆	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☆
18:30 ～ 19:00	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！	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、JOYリズム コンバット混ぜてい ます	ストレス発散！ コンバット パンチ・キックで 燃やせ！！
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！！	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！	ボディ リフレッシュ 動いて体を リフレッシュ！
19:30 ～ 20:00	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～

2月の閉室日：1/29日～2/4（学期末試験期間のため）、土日、祝日

【今月の一言】寒さが続いています、心も体も温まる時間にしましょう！！

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。