

3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
エクササイズバラエティー
シェイプ、JOYリズム
コンバット混ざって
いますレッツダンス！
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
エクササイズバラエティー
シェイプ、JOYリズム
コンバット混ざって
いますステップ
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！！18:00
～
18:30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～ストレッチ
からだ
スッキリ！！18:30
～
19:00バラエティー
シェイプ、JOYリズム
コンバット混ざって
いますからだ
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！！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19:00
～
19:30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！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
コンバット混ざって
います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～3月の閉室日：3/12日（水）、土日、祝日（3/20は祝日ですが施設利用可能です。駐車場
が込み合う可能性があるため、ヒルトップ下の駐車場をご利用下さい。）

【今月の一言】寒い日が続いていますが楽しく身体を動かしましょう！！

参加は無料です。予約も不要です。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。