

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2018年10月)

※日本福祉大学みはまキャンパス  
○美浜町総合公園体育館  
△新南愛知カントリークラブ

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	○椅子ヨガ (15:00~16:00)	○自力整体 (10:00~11:15)	○ノルディック (9:30~11:00)	○骨盤調整体操 (10:00~11:00)	※につぶくはつらつ 教室 (11:00~12:30)	
	○体が硬い人のヨガ (19:00~20:00)	○心と身体のヨガ (13:30~14:30)	○モーニングヨガ (10:00~11:15)	○歩き方トレーニング (13:00~14:00)	△ファミリーゴルフ ・スナックゴルフ (14:30~16:00)	
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○肩コリ改善ヨガ (14:45~15:45)	○初めてのヨガ (13:00~14:15)	○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
		※ポッチャ (12:30~13:30)	○ハタヨガ (19:15~20:30)	○ASOトレⅠ (18:00~19:00)		
		※キッズウェルネス 年中 (16:15~17:15)	○簡単エアロピクス (19:30~20:30)	○ASOトレⅡ (19:15~20:15)		
		※キッズウェルネス 年長 (17:30~18:30)				
8	9	10	11	12	13	14
		○自力整体 (10:00~11:15)	○モーニングヨガ (10:00~11:15)	○骨盤調整体操 (10:00~11:00)	※につぶくはつらつ 教室 (11:00~12:30)	
		○心と身体のヨガ (13:30~14:30)	○初めてのヨガ (13:00~14:15)	○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
		○肩コリ改善ヨガ (14:45~15:45)	※美浜ランニング (18:00~19:20)			
		※ポッチャ (12:30~13:30)				
		※キッズウェルネス 年中 (16:15~17:15)				
		※キッズウェルネス 年長 (17:30~18:30)				
		※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)				
15	16	17	18	19	20	21
	○椅子ヨガ (15:00~16:00)	○自力整体 (10:00~11:15)	○ノルディック (9:30~11:00)	○骨盤調整体操 (10:00~11:00)	※につぶくはつらつ 教室 (11:00~12:30)	
	○体が硬い人のヨガ (19:00~20:00)	○心と身体のヨガ (13:30~14:30)	○モーニングヨガ (10:00~11:15)	○歩き方トレーニング (13:00~14:00)	△ファミリーゴルフ ・スナックゴルフ (14:30~16:00)	
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○肩コリ改善ヨガ (14:45~15:45)	○初めてのヨガ (13:00~14:15)	○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
		※ポッチャ (12:30~13:30)	○ハタヨガ (19:15~20:30)	○ASOトレⅠ (18:00~19:00)		
		○カローリング (14:30~16:30)	○簡単エアロピクス (19:30~20:30)	○ASOトレⅡ (19:15~20:15)		
		※キッズウェルネス 年中 (16:15~17:15)	※美浜ランニング (18:00~19:20)			
		※キッズウェルネス 年長 (17:30~18:30)				
		※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)				
22	23	24	25	26	27	28
		○自力整体 (10:00~11:15)	※美浜ランニング (18:00~19:20)		※につぶくはつらつ 教室 (11:00~12:30)	
		○心と身体のヨガ (13:30~14:30)			△ファミリーゴルフ ・スナックゴルフ (14:30~16:00)	
		○肩コリ改善ヨガ (14:45~15:45)				
		※ポッチャ (12:30~13:30)				
		※キッズウェルネス 年中 (16:15~17:15)				
		※キッズウェルネス 年長 (17:30~18:30)				
		※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)				
29	30	31				
		○心と身体のヨガ (13:30~14:30)				
		○肩コリ改善ヨガ (14:45~15:45)				
		※ポッチャ (12:30~13:30)				
		※キッズウェルネス 年中 (16:15~17:15)				
		※キッズウェルネス 年長 (17:30~18:30)				
		※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)				