

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2018年11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 ○ノルディック (9:30~11:00)	2 ○骨盤調整体操 (10:00~11:00)	3 △ファミリーゴルフ ・スナックゴルフ (14:30~16:00)	4
			※美浜ランニング (18:00~19:20)	○歩き方トレーニング (13:00~14:00)		
				○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
				○ASOトレI (18:00~19:00)		
				○ASOトレII (19:15~20:15)		
5	6	7	8	9	10	11
		○自力整体 (10:00~11:15)	○モーニングヨガ (10:00~11:15)		※につぶくはつらつ 教室 (11:00~12:30)	
		○心と身体のヨーガ (13:30~14:30)	○初めてのヨーガ (13:00~14:15)			
		○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	○ハタヨガ (19:15~20:30)			
		※ポッチャ (12:30~13:30)	○簡単エアロピクス (19:30~20:30)			
		※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)				
12	13	14	15	16	17	18
	○椅子ヨーガ (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)	
	○体が硬い人のヨーガ (19:00~20:00)	※ポッチャ (12:30~13:30)	※美浜ランニング (18:00~19:20)	○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)	
	○巡りのヨーガ (20:10~21:10)	※キッズウェルネス 年中 (16:15~17:15)		○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
		※キッズウェルネス 年長 (17:30~18:30)		○ASOトレI (18:00~19:00)		
		※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)		○ASOトレII (19:15~20:15)		
19	20	21	22	23	24	25
		○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)	
		○心と身体のヨーガ (13:30~14:30)			△ファミリーゴルフ ・スナックゴルフ (14:30~16:00)	
		○肩こり改善ヨガ (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)				
26	27	28	29	30		
○椅子ヨーガ (15:00~16:00)	○心と身体のヨーガ (13:30~14:30)	○ノルディック (9:30~11:00)	○骨盤調整体操 (10:00~11:00)			
○体が硬い人のヨーガ (19:00~20:00)	○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	○モーニングヨガ (10:00~11:15)	○歩き方トレーニング (13:00~14:00)			
○巡りのヨーガ (20:10~21:10)	○カローリング (15:00~16:30)	○初めてのヨーガ (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)	※美浜ランニング (18:00~19:20)				
	※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)					