

美浜スポーツクラブ 月間予定表 (2018年12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 1 | 日 2 |
|----|----------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--------|
| | | | | | ※にっぶくはつらつ 教室 (11:00~12:30) | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | ○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) | | |
| | ○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) | | |
| | ○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) | ○ASOトレⅠ (18:00~19:00) | | |
| | | ※ポッチャ (12:30~13:30) | ○ハタヨガ (19:15~20:30) | ○ASOトレⅡ (19:15~20:15) | | |
| | | | ○簡単エアロピクス (19:30~20:30) | | | |
| | | | ※美浜ランニング (18:00~19:20) | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | | ○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) | | |
| | | ○心と身体のヨガ (13:30~14:30) | ○初めてのヨガ (13:00~14:15) | ○歩き方トレーニング (13:00~14:00) | | |
| | | ○肩コリ改善ヨガ (14:45~15:45) | ※美浜ランニング (18:00~19:20) | ○バレエエクササイズ (13:30~14:45) | | |
| | | ※ポッチャ (12:30~13:30) | | ○ASOトレⅠ (18:00~19:00) | | |
| | | | | ○ASOトレⅡ (19:15~20:15) | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | ○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) | | |
| | ○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) | | |
| | ○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) | | |
| | | | ○簡単エアロピクス (19:30~20:30) | ○ASOトレⅡ (19:15~20:15) | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | ○カローリング (14:30~16:30) | | | | |
| | | | | | | |
| 31 | | | | | | |