

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2019年1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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
7	8	9	10	11	12	13
	○椅子ヨガ (15:00~16:00)	※ポッチャ (12:30~13:30)	○ノルディック (9:30~11:00)	○骨盤調整体操 (10:00~11:00)		
	○体が硬い人のヨガ (19:00~20:00)	※キッズウェルネス 年中(16:15~17:15)	○モーニングヨガ (10:00~11:15)	○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	※キッズウェルネス 年長(17:30~18:30)	○初めてのヨガ (13:00~14:15)	○歩き方トレーニング (13:30~14:30)		
			○ハタヨガ (19:15~20:30)	○ASOトレⅠ (18:00~19:00)		
			○簡単エアロビクス (19:30~20:30)	○ASOトレⅡ (19:15~20:15)		
14	15	16	17	18	19	20
		○自力整体 (10:00~11:15)	※美浜ランニング (18:00~19:00)	○歩き方トレーニング (13:30~14:30)		
		○心と身体のヨガ (13:30~14:30)		○ASOトレⅠ (18:00~19:00)		
		○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)		○ASOトレⅡ (19:15~20:15)		
		※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)				
21	22	23	24	25	26	27
	○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)	○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	○初めてのヨガ (13:00~14:15)	○歩き方トレーニング (13:30~14:30)		
		○カローリング (14:30~16:30)	○ハタヨガ (19:15~20:30)	○ASOトレⅠ (18:00~19:00)		
		※ポッチャ (12:30~13:30)	○簡単エアロビクス (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)				
		※キッズウェルネス 年長(17:30~18:30)				
28	29	30	31			
		○自力整体 (10:00~11:15)	○モーニングヨガ (10:00~11:15)			
		○心と身体のヨガ (13:30~14:30)	○初めてのヨガ (13:00~14:15)			
		○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	※美浜ランニング (18:00~19:00)			
		※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)				