

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2019年2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 1	土 2	日 3
				○骨盤調整体操 (10:00~11:00)		
				○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)		
4	5	6	7	8	9	10
	○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)	○肩コリ改善ヨガ (14:45~15:45)	○初めてのヨガ (13:00~14:15)	○歩き方トレーニング (13:00~14:00)		
		※ポッチャ (12:30~13:30)	※美浜ランニング (18:00~19:00)	○ASOトレⅠ (18:00~19:00)		
		※キッズウェルネス 年中(16:15~17:15)		○ASOトレⅡ (19:15~20:15)		
		※キッズウェルネス 年長(17:30~18:30)				
11	12	13	14	15	16	17
		○自力整体 (10:00~11:15)	※美浜ランニング (18:00~19:00)	○骨盤調整体操 (10:00~11:00)		
		○心と身体のヨガ (13:30~14:30)		○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
		○肩コリ改善ヨガ (14:45~15:45)		○歩き方トレーニング (13:00~14:00)		
		※ポッチャ (12:30~13:30)		○ASOトレⅠ (18:00~19:00)		
		※キッズウェルネス 年中(16:15~17:15)		○ASOトレⅡ (19:15~20:15)		
		※キッズウェルネス 年長(17:30~18:30)				
18	19	20	21	22	23	24
	○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)		
		※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)			
		※キッズウェルネス 年長(17:30~18:30)	※美浜ランニング (18:00~19:00)			
25	26	27	28			
		○自力整体 (10:00~11:15)	※美浜ランニング (18:00~19:00)			
		○心と身体のヨガ (13:30~14:30)	○ハタヨガ (19:15~20:30)			
		○肩コリ改善ヨガ (14:45~15:45)				
		○カローリング (15:00~16:30)				
		※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)				