

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2019年9月)

※日本福祉大学美浜キャンパス
○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	8
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	○自力整体 (10:00~11:15)	○ノルディック ウォーキング (9:30~11:00)	○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00)		
	○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15)	○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30)	○モーニングヨガ (10:00~11:00)	○歩き方 トレーニング (13:00~14:00)		
	○椅子を使った やさしいヨーガ (15:00~16:00)	○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	○初めてのヨーガ (11:15~12:15)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:45)		
	○火曜の夜の 骨盤調整体操 (19:30~20:30)		○ハタヨガ (19:30~20:30)	○マスターズ陸上 (19:00~20:00)		
	○体が硬い人の ためのヨーガ (19:00~20:00)			○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)		
	○巡りのヨーガ (20:10~21:10)					
9	10	11	12	13	14	15
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	○自力整体 (10:00~11:15)	○モーニングヨガ (10:00~11:00)	○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00)		△子どものゴルフ教室 (14:30-16:00)
	○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15)	○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30)	○初めてのヨーガ (11:15~12:15)	○歩き方 トレーニング (13:00~14:00)		
	○椅子を使った やさしいヨーガ (15:00~16:00)	○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	○簡単エアロピクス (19:30~20:15)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:45)		
	○火曜の夜の 骨盤調整体操 (19:30~20:30)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○ダンスエアロピクス (20:30~21:15)	○マスターズ陸上 (19:00~20:00)		
	○体が硬い人の ためのヨーガ (19:00~20:00)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)		○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)		
	○巡りのヨーガ (20:10~21:10)					
16	17	18	19	20	21	22
		○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30)	○ノルディック ウォーキング (9:30~11:00)	○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00)		
		○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	○モーニングヨガ (10:00~11:00)	○歩き方 トレーニング (13:00~14:00)		
		※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30)	○初めてのヨーガ (11:15~12:15)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:45)		
		※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○ハタヨガ (19:30~20:30)	○マスターズ陸上 (19:00~20:00)		
		※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)		
23	24	25	26	27	28	29
		○自力整体 (10:00~11:15)	○簡単エアロピクス (19:30~20:15)	○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00)		△子どものゴルフ教室 (14:30-16:00)
		※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30)	○ダンスエアロピクス (20:30~21:15)	○歩き方 トレーニング (13:00~14:00)		
		○カローリング (15:00~16:30)	※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:45)		
		※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)		○マスターズ陸上 (19:00~20:00)		
		※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)		○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)		
30						

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2019年10月)

※日本福祉大学美浜キャンパス
 ○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 ○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	2 ○自力整体 (10:00~11:15)	3 ○ノルディック ウォーキング (9:30~11:00)	4 ○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00)	5 ※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
	○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15)	○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30)	○モーニングヨガ (10:00~11:00)	○歩き方 トレーニング (13:00~14:00)		
	○椅子を使った やさしいヨガ (15:00~16:00)	○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	○初めてのヨガ (11:15~12:15)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:45)		
	○火曜の夜の 骨盤調整体操 (19:30~20:30)	※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30)	○ハタヨガ (19:30~20:30)	○マスターズ陸上 (19:00~20:00)		
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)		○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)				
7	8	9	10	11	12	13
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30)	※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○歩き方 トレーニング (13:00~14:00)	※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	△子どものゴルフ教室 (14:30~16:00)
	○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)		○マスターズ陸上 (19:00~20:00)		
	○火曜の夜の 骨盤調整体操 (19:30~20:30)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)		○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)		
		※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)				
14	15	16	17	18	19	20
		○自力整体 (10:00~11:15)	○ノルディック ウォーキング (9:30~11:00)	○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00)	※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	△子どものゴルフ教室 (14:30~16:00)
		○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30)	○モーニングヨガ (10:00~11:00)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:45)		
		○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	○初めてのヨガ (11:15~12:15)			
		※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30)	○簡単エアロビクス (19:30~20:15)			
		○カローリング (15:00~16:30)	○ダンスエアロビクス (20:30~21:15)			
		※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)			
		※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)				
		※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)				
21	22	23	24	25	26	27
		○自力整体 (10:00~11:15)	※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)		※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	△子どものゴルフ教室 (14:30~16:00)
		○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30)				
		○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)				
		※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30)				
		※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)				
		※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)				
		※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)				
28	29	30	31			
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30)	○モーニングヨガ (10:00~11:00)			
	○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○初めてのヨガ (11:15~12:15)			
	○椅子を使った やさしいヨガ (15:00~16:00)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○ハタヨガ (19:30~20:30)			
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)	※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)			
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2019年11月)

※日本福祉大学美浜キャンパス
 ○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
				○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00) ○歩き方 トレーニング (13:00~14:00) ○マスターズ陸上 (19:00~20:00) ○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)		
4	5	6	7	8	9	10
		○自力整体 (10:00~11:15) ○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) ○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30) ※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) ※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)	○ノルディック ウォーキング (9:30~11:00) ○モーニングヨガ (10:00~11:00) ○初めてのヨガ (11:15~12:15) ○簡単エアロピクス (19:30~20:15) ○ダンスエアロピクス (20:30~21:15) ※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)		※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	△子どものゴルフ教室 (14:30~16:00)
11	12	13	14	15	16	17
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00) ○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15) ○椅子を使った やさしいヨガ (15:00~16:00) ○火曜の夜の 骨盤調整体操 (19:30~20:30) ○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00) ○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○自力整体 (10:00~11:15) ○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) ○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30) ※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) ※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)	※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00) ○歩き方 トレーニング (13:00~14:00) ○マスターズ陸上 (19:00~20:00) ○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)	※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	△子どものゴルフ教室 (14:30~16:00)
18	19	20	21	22	23	24
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00) ○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15) ○椅子を使った やさしいヨガ (15:00~16:00) ○火曜の夜の 骨盤調整体操 (19:30~20:30) ○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00) ○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○自力整体 (10:00~11:15) ○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) ○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30) ※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) ※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)	○ノルディック ウォーキング (9:30~11:00) ○モーニングヨガ (10:00~11:00) ○初めてのヨガ (11:15~12:15) ○ハタヨガ (19:30~20:30) ※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00) ○歩き方 トレーニング (13:00~14:00) ○マスターズ陸上 (19:00~20:00) ○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)	※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	△子どものゴルフ教室 (14:30~16:00)
25	26	27	28	29	30	
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00) ○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15) ○火曜の夜の 骨盤調整体操 (19:30~20:30)	※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30) ○カローリング (15:00~16:30) ※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) ※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)	○簡単エアロピクス (19:30~20:15) ○ダンスエアロピクス (20:30~21:15) ※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00) ○優しいハチエ エクササイズ (13:30~14:45)		

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2019年12月)

※日本福祉大学美浜キャンパス
○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
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	○自力整体 (10:00~11:15)	○ノルディック ウォーキング (9:30~11:00)			※にっぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)
	○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15)	○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30)	○モーニングヨガ (10:00~11:00)			
	○椅子を使った やさしいヨガ (15:00~16:00)	○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	○初めてのヨガ (11:15~12:15)			
	○火曜の夜の 骨盤調整体操 (19:30~20:30)	※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30)	○ハタヨガ (19:30~20:30)			
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)					
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					
9	10	11	12	13	14	15
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	○自力整体 (10:00~11:15)	○モーニングヨガ (10:00~11:00)	○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00)		
	○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15)	○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30)	○初めてのヨガ (11:15~12:15)	○歩き方 トレーニング (13:00~14:00)		
	○椅子を使った やさしいヨガ (15:00~16:00)	○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	○簡単エアロビクス (19:30~20:15)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:45)		
	○火曜の夜の 骨盤調整体操 (19:30~20:30)		○ダンスエアロビクス (20:30~21:15)	○マスターズ陸上 (19:00~20:00)		
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)			○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					
16	17	18	19	20	21	22
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	○自力整体 (10:00~11:15)	○ノルディック ウォーキング (9:30~11:00)	○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00)		
	○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15)	○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30)	○モーニングヨガ (10:00~11:00)	○歩き方 トレーニング (13:00~14:00)		
	○椅子を使った やさしいヨガ (15:00~16:00)	○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	○初めてのヨガ (11:15~12:15)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:45)		
	○火曜の夜の 骨盤調整体操 (19:30~20:30)		○ハタヨガ (19:30~20:30)	○マスターズ陸上 (19:00~20:00)		
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)			○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					
23	24	25	26	27	28	29
		○カローリング (15:00~16:30)				
30	31					