

# 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
	○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)	※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)	○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)	※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 ためのヨーガ (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)		
	○巡りのヨーガ (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)	※にっぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	△子供のゴルフ教室 (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)	※にっぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	△子供のゴルフ教室 (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)	○初めてのヨーガ (11:15~12:15)			
		※ポッチャde健康 サークル (12:30~13:30)	○簡単エアロピクス (19:30~20:15)			
		○カローリング (15:00~16:30)	○ダンスエアロピクス (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)		※にっぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	△子供のゴルフ教室 (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)	○初めてのヨーガ (11:15~12:15)			
	○椅子を使った やさしいヨーガ (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 ためのヨーガ (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)			
	○巡りのヨーガ (20:10~21:10)					