

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
				○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) ○簡単エアロビクス (19:30~20:15) ○ダンスエアロビクス (20:30~21:15) ※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)
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)	○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)
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) ○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:45) ○マスターズ陸上 (19:00~20:00) ○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)	※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)
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)	○自力整体 (10:00~11:15) ※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)	○簡単エアロビクス (19:30~20:15) ○ダンスエアロビクス (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) ○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:45)		