

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
						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)		※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)			
	○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)			
	○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 ためのヨーガ (19:00~20:00)					
	○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)		
	○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)		○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)			○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
	○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)					
23	24	25	26	27	28	29
		○カローリング (15:00~16:30)				
30	31					