

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2020年1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	9	10	11	12
	○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)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:45)		
	○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)	○簡単エアロビクス (19:30~20:15)			
	○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)	○ダンスエアロビクス (20:30~21:15)			
	○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)				
13	14	15	16	17	18	19
		○自力整体 (10:00~11:15)	○ハタヨガ (19:30~20:30)	○歩き方 トレーニング (13:00~14:00)		
		○水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30)		○マスターズ陸上 (19:00~20:00)		
		○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)		○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)		
		※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)				
20	21	22	23	24	25	26
	○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)	※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)	○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)	○カラーリング (15:00~16:30)	○ダンスエアロビクス (20:30~21:15)	○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(年中) (16:15~17:15)				
		※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)				
27	28	29	30	31		
	○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)	○ハタヨガ (19:30~20:30)	○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)	※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○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)				