みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2020年2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	△新南愛知力ントリー★	В
, ,		3.8			1	2
•						
3	1	E	6	7	0	0
	4	5	6 ○ノルディック	○金曜日の	8	9
	〇やさしい筋肉体操	〇自力整体	ウォーキング	骨盤調整体操		
	(10:00~11:00)	(10:00~11:15)	(9:30~11:00)	(10:00~11:00)		
	〇ステップアップ	○水曜日の	〇モーニングヨガ	○優しいバレエ		
	筋肉体操	骨盤調整体操	(10:00~11:00)	エクササイズ		
	(11:15~12:15)	(13:30~14:30)		(13:30~14:45)		
	〇椅子を使った やさしいヨーガ	○肩こり改善∃ガ	○初めてのヨーガ	〇マスターズ陸上		
	(15:00~16:00)	(14:45~15:45)	(11:15~12:15)	(19:00~20:00)		
	○火曜の夜の	※ボッチャde健康	※美浜ランニング	へゆるゆる窓内は提		
	骨盤調整体操	サークル	スクール	〇ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)		
	(19:30~20:30)	(12:30~13:30)	(18:00~19:00)	(20.10 21.10)		
	○体が硬い人の	※キッズウェルネス				
	ためのヨーガ (19:00~20:00)	講座(年中) (16:15~17:15)				
	(19.00/920.00)	※キッズウェルネス		-		
	○巡りのヨーガ	講座(年長)				
	(20:10~21:10)	(17:30~18:30)				
10	11	12	13	14	15	16
		〇自力整体	Oモーニングヨガ	○金曜日の		△子供のゴルフ教室
		(10:00~11:15)	(10:00~11:00)	骨盤調整体操 (10:00~11:00)		(14:30-16:00)
	-	○水曜日の	 	(10:00~11:00) 〇歩き方		
		骨盤調整体操	〇初めてのヨーガ	トレーニング		
		(13:30~14:30)	(11:15~12:15)	(13:00~14:00)]
		○戸へりか美コガ	※美浜ランニング	○優しいバレエ		
		〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45)	スクール	エクササイズ		
			(18:00~19:00)	(13:30~14:45)		
		※ボッチャde健康		○マスターズ陸上		
		サークル (12:30~13:30)		(19:00~20:00)		
	·	※キッズウェルネス				
		講座(年中)		○ゆるゆる筋肉体操		
		(16:15~17:15)		(20:10~21:10)		
		(16:15~17:15) ※キッズウェルネス		(20:10~21:10)		
		※キッズウェルネス 講座(年長)		(20:10~21:10)		
47	40	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	20		22	22
17	18	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19	20	21	22	23
17	〇やさしい筋肉体操	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)19〇自力整体	20 ○ノルディック ウォーキング		22	△子供のゴルフ教室
17		※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19	〇ノルディック	21 ○金曜日の	22	
17	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00) ○ステップアップ	※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)19○自力整体 (10:00~11:15)○水曜日の	○ノルディック ウォーキング (9:30~11:00)	21 ○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00) ○歩き方	22	△子供のゴルフ教室
17	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00) ○ステップアップ 筋肉体操	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)19○自力整体 (10:00~11:15)○水曜日の 骨盤調整体操	〇ノルディック ウォーキング	21 ○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00) ○歩き方 トレーニング	22	△子供のゴルフ教室
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)	※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)19○自力整体 (10:00~11:15)○水曜日の	○ノルディック ウォーキング (9:30~11:00) ○モーニングヨガ	21 ○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)	22	△子供のゴルフ教室
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) ○火曜の夜の	 ※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 ○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 	○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) ○初めてのヨーガ	21 ○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	22	△子供のゴルフ教室
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)	 ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 ○自力整体 (10:00~11:15) ○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) ○モーニングヨガ (10:00~11:00)	21 ○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)	22	△子供のゴルフ教室
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) ○火曜の夜の 骨盤調整体操	 ※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 ○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 	○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) ○初めてのヨーガ (11:15~12:15)	21 ○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) ○優しいパレエ エクササイズ (13:30~14:45)	22	△子供のゴルフ教室
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) ○火曜の夜の 骨盤調整体操	 ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 ○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) ※ボッチャde健康 サークル 	○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) ○初めてのヨーガ (11:15~12:15)	21 ○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	22	△子供のゴルフ教室
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) ○火曜の夜の 骨盤調整体操	 ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 ○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) ※ボッチャde健康 サークル (12:30~13:30) 	○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) ○初めてのヨーガ (11:15~12:15)	21 ○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) ○優しいパレエ エクササイズ (13:30~14:45)	22	△子供のゴルフ教室
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) ○火曜の夜の 骨盤調整体操	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ボッチャde健康 サークル (12:30~13:30) ※キッズウェルネス	○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) ○初めてのヨーガ (11:15~12:15)	21 ○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	22	△子供のゴルフ教室
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) ○火曜の夜の 骨盤調整体操	**キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) **ボッチャde健康 サークル (12:30~13:30) **キッスウェルネス 講座(年中)	○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) ○初めてのヨーガ (11:15~12:15) ○簡単エアロビクス (19:30~20:15)	21 ○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)	22	△子供のゴルフ教室
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) ○火曜の夜の 骨盤調整体操	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ボッチャ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)	○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) ○初めてのヨーガ (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)	21 ○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) ○優レバルエ エクササイズ (13:30~14:45) ○マスターズ陸上 (19:00~20:00)	22	△子供のゴルフ教室
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) ○火曜の夜の 骨盤調整体操	**キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) **ボッチャde健康 サークル (12:30~13:30) **キッスウェルネス 講座(年中)	○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) ○初めてのヨーガ (11:15~12:15) ○簡単エアロピクス (19:30~20:15)	21 ○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) ○優レバルエ エクササイズ (13:30~14:45) ○マスターズ陸上 (19:00~20:00)	22	△子供のゴルフ教室
	○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)	**キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) **ボッチャ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	○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) ○初めてのヨーガ (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	21 ○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) ○優しいパレエ 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)		△子供のゴルフ教室
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) ○火曜の夜の 骨盤調整体操	**キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) **ボッチャde健康 サークル (12:30~13:30) **キッスウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15) **キッズウェルネス 講座(年長)	○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) ○初めてのヨーガ (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	21 ○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00) ○歩き方 トレーニング (13:30~14:00) ○優しいパレエ 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)	22	△子供のゴルフ教室
	○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)	※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ボッチャ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) ※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○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) ○初めてのヨーガ (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)	21 ○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) ○優しいパレエ 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)		△子供のゴルフ教室
	○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)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ボッチャ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)	○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) ○初めてのヨーガ (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)	21 ○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) ○優しいパレエ 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) 28 ○金曜日の 骨盤調整体操		△子供のゴルフ教室
	○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)	 ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 ○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) ※ボッチャ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) 26 ○自力整体 (10:00~11:15) 	○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) ○初めてのヨーガ (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) 27 ○ハタヨガ (19:30~20:30)	21 ○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) ○優しいパレエ 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) 28 ○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00)		△子供のゴルフ教室
	○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)	 ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 ○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) ※ボッチャ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) 26 ○自力整体 	○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) ○初めてのヨーガ (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) 27 ○ハタヨガ	21 ○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) ○優しいパレエ 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) 28 ○金曜日の 骨盤調整体操		△子供のゴルフ教室
	○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)	※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) ○肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ボッチャ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) 26 ○自力整体 (10:00~11:15) ※ボッチャde健康	○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) ○初めてのヨーガ (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) 27 ○ハタヨガ (19:30~20:30) ※美浜ランニング	21 ○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) ○優レハバレエ 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) 28 ○金曜日の 骨盤調整体操 (10:00~11:00) ○歩き方		△子供のゴルフ教室
	○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)	**キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) **ボッチャ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) 26 〇自力整体 (10:00~11:15) **ボッチャde健康 サークル (12:30~13:30)	○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) ○初めてのヨーガ (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) 27 ○ハタヨガ (19:30~20:30) ※美浜ランニング スクール	21 ○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) ○優しいパレエ 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) 28 ○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) ○優しいパレエ		△子供のゴルフ教室
	○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)	※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ボッチャde健康 サークル (12:30~13:30) ※キッズウェルネス 講座(年日) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 26 〇自力整体 (10:00~11:15) ※ボッチャde健康 サークル	○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) ○初めてのヨーガ (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) 27 ○ハタヨガ (19:30~20:30) ※美浜ランニング スクール	21 ○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) ○優しいパレエ 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) 28 ○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) ○優しいパレエ エクササイズ		△子供のゴルフ教室
	○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)	※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ボッチャ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) 26 〇自力整体 (10:00~11:15) ※ボッチャde健康 サークル (10:30~13:30)	○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) ○初めてのヨーガ (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) 27 ○ハタヨガ (19:30~20:30) ※美浜ランニング スクール	21 ○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) ○優しいパレエ 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) 28 ○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) ○優しいパレエ		△子供のゴルフ教室
	○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)	※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ボッチャセe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(10:00~18:30) 26 〇自力整体 (10:00~11:15) ※ボッチャセe健康 サークル (10:30~13:30) 〇カローリング (15:00~16:30) ※キッズウェルネス	○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) ○初めてのヨーガ (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) 27 ○ハタヨガ (19:30~20:30) ※美浜ランニング スクール	21 ○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) ○優しいパレエ 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) 28 ○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) ○優しいパレエ エクササイズ		△子供のゴルフ教室
	○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)	 ※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 ○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) ※ボッチャ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) 26 ○自力整体 (10:00~11:15) ※ボッチャ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) 	○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) ○初めてのヨーガ (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) 27 ○ハタヨガ (19:30~20:30) ※美浜ランニング スクール	21 ○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) ○優しいパレエ 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) 28 ○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) ○優しいパレエ エクササイズ (13:30~14:45)		△子供のゴルフ教室
	○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)	※キッスウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) ※ボッチャセe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(10:00~18:30) 26 〇自力整体 (10:00~11:15) ※ボッチャセe健康 サークル (10:30~13:30) 〇カローリング (15:00~16:30) ※キッズウェルネス	○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) ○初めてのヨーガ (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) 27 ○ハタヨガ (19:30~20:30) ※美浜ランニング スクール	21 ○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) 28 ○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)		△子供のゴルフ教室
	○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)	**キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 19 〇自力整体 (10:00~11:15) 〇水曜日の 骨盤調整体操 (13:30~14:30) 〇肩こり改善ヨガ (14:45~15:45) **ボッチャ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) 26 〇自力整体 (10:00~11:15) **ボッチャde健康 サークル (12:30~13:30) 〇カローリング (15:00~16:30) **キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○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) ○初めてのヨーガ (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) 27 ○ハタヨガ (19:30~20:30) ※美浜ランニング スクール	21 ○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) ○優しいパレエ 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) 28 ○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) ○優しいパレエ エクササイズ (13:30~14:45) ○マスターズ陸上		△子供のゴルフ教室