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
〇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
	〇やさしい筋肉体操 （10:00～11:00）	〇自力整体 （10:00～11:15）	〇ノルディック ウォーキング （9:30～11:00）	〇金曜日の 骨盤調整体操 （10:00～11:00）		
	〇ステップアップ 筋肉体操 （11:15～12:15）	〇水曜日の 骨盤調整体操 （13:30～14:30）	〇モーニングヨガ （10:00～11:00）	〇優しいバレエ エクササイズ （13:30～14:45）		
	〇椅子を使った やさしいヨーガ （15:00～16:00）	〇肩こり改善ヨガ （14:45～15:45）	〇初めてのヨーガ （11:15～12:15）	〇マスターズ陸上 （19:00～20:00）		
	〇火曜の夜の 骨盤調整体操 （19:30～20:30）	※ボッチャ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）	〇ゆるゆる筋肉体操 （20:10～21:10）		
	〇体が硬い人の 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）				
	〇巡りのヨーガ （20:10～21:10）	※キッズウェルネス 講座（年長） （17:30～18:30）				
10	11	12	13	14	15	16
		〇自力整体 （10:00～11:15）	〇モーニングヨガ （10:00～11:00）	〇金曜日の 骨盤調整体操 （10:00～11:00）		△子供のゴルフ教室 (14:30-16:00)
		〇水曜日の 骨盤調整体操 （13:30～14:30）	〇初めてのヨーガ （11:15～12:15）	〇歩き方 トレーニング （13:00～14:00）		
		〇肩こり改善ヨガ （14:45～15:45）	※美浜ランニング スクール （18:00～19:00）	〇優しいバレエ エクササイズ （13:30～14:45）		
		※ボッチャde健康 サークル （12:30～13:30）		〇マスターズ陸上 （19:00～20:00）		
		※キッズウェルネス 講座（年中） （16:15～17:15）		〇ゆるゆる筋肉体操 （20:10～21:10）		
		※キッズウェルネス 講座（年長） （17:30～18:30）				
17	18	19	20	21	22	23
	〇やさしい筋肉体操 （10:00～11:00）	〇自力整体 （10:00～11:15）	〇ノルディック ウォーキング （9:30～11:00）	〇金曜日の 骨盤調整体操 （10:00～11:00）		△子供のゴルフ教室 (14:30-16:00)
	〇ステップアップ 筋肉体操 （11:15～12:15）	〇水曜日の 骨盤調整体操 （13:30～14:30）	〇モーニングヨガ （10:00～11:00）	〇歩き方 トレーニング （13:00～14:00）		
	〇火曜の夜の 骨盤調整体操 （19:30～20:30）	〇肩こり改善ヨガ （14:45～15:45）	〇初めてのヨーガ （11:15～12:15）	〇優しいバレエ エクササイズ （13:30～14:45）		
		※ボッチャde健康 サークル （12:30～13:30）	〇簡単エアロビクス （19:30～20:15）	〇マスターズ陸上 （19:00～20:00）		
		※キッズウェルネス 講座（年中） （16:15～17:15）	〇ダンスエアロビクス （20:30～21:15）	〇ゆるゆる筋肉体操 （20:10～21:10）		
		※キッズウェルネス 講座（年長） （17:30～18:30）	※美浜ランニング スクール （18:00～19:00）			
24	25	26	27	28	29	
		〇自力整体 （10:00～11:15）	〇ハタヨガ （19:30～20:30）	〇金曜日の 骨盤調整体操 （10:00～11:00）		
		※ボッチャ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）	〇歩き方 トレーニング （13:00～14:00）		
		〇カローリング （15:00～16:30）		〇優しいバレエ エクササイズ （13:30～14:45）		
		※キッズウェルネス 講座（年中） （16:15～17:15）		〇マスターズ陸上 （19:00～20:00）		
		※キッズウェルネス 講座（年長） （17:30～18:30）		〇ゆるゆる筋肉体操 （20:10～21:10）		