

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2020年10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 |
| | | | ○ノルディック ウォーキング (9:30~10:30) | ○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00) | ○マスターズ陸上 (19:00~20:00) | |
| | | | ○モーニングヨガ (10:00~11:00) | ○肩こり改善ヨガ (11:10~12:00) | ○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10) | |
| | | | ○初めてのヨガ (11:15~12:15) | ○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30) | | |
| | | | ○介護予防体操 (13:30~14:30) | | | |
| | | | ○エアロビクス (20:00~21:00) | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | ○火曜の夜の 骨盤調整ヨガ (19:30~20:30) | ○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00) | ○介護予防体操 (13:30~14:30) | ○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00) | | |
| | | | ○エアロビクス (20:00~21:00) | ○肩こり改善ヨガ (11:10~12:00) | | |
| | | | | ○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30) | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | ○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00) | ○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00) | ○ノルディック ウォーキング (9:30~10:30) | ○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00) | ○マスターズ陸上 (19:00~20:00) | |
| | ○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15) | ○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) | ○モーニングヨガ (10:00~11:00) | ○肩こり改善ヨガ (11:10~12:00) | ○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10) | |
| | ○火曜の夜の 骨盤調整ヨガ (19:30~20:30) | | ○初めてのヨガ (11:15~12:15) | ○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30) | | |
| | | | ○介護予防体操 (13:30~14:30) | | | |
| | | | ○ハタヨガ (19:30~20:30) | | | |
| | | | ○エアロビクス (20:00~21:00) | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | ○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00) | ○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00) | ○介護予防体操 (13:30~14:30) | | | |
| | ○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15) | ○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) | | | | |
| | ○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00) | ○月に一度の カローリング教室 (15:00~16:00) | | | | |
| | ○巡りのヨガ (20:10~21:10) | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | ○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00) | ○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00) | ○モーニングヨガ (10:00~11:00) | ○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00) | ○マスターズ陸上 (19:00~20:00) | |
| | ○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15) | ○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) | ○初めてのヨガ (11:15~12:15) | ○肩こり改善ヨガ (11:10~12:00) | ○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10) | |
| | ○火曜の夜の 骨盤調整ヨガ (19:30~20:30) | | ○介護予防体操 (13:30~14:30) | ○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30) | | |
| | | | ○ハタヨガ (19:30~20:30) | | | |
| | | | ○エアロビクス (20:00~21:00) | | | |