

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2020年11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
		○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)			
		○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)			
			○初めてのヨガ (11:15~12:15)			
			○介護予防体操 (13:30~14:30)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
9	10	11	12	13	14	15
	○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)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30)	○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)		○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)	
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)		○介護予防体操 (13:30~14:30)			
	○火曜の夜の 骨盤調整ヨガ (19:30~20:30)					
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					
16	17	18	19	20	21	22
	○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)	○月に一度の カローリング教室 (15:00~16:00)	○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)	
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)		○初めてのヨガ (11:15~12:15)			
	○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)			
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)		○ハタヨガ (19:30~20:30)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
23	24	25	26	27	28	29
		○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	○ハタヨガ (19:30~20:30)	○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)	
		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○エアロビクス (20:00~21:00)	○肩こり改善ヨガ (11:10~12:00)	○ゆるゆる筋肉体操 (20:10~21:10)	
				○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30)		
30						