

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2021年1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	9	10
			○キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)		
			○キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○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)		
11	12	13	14	15	16	17
		○自力整体 (10:30~11:30)	○ノルディック ウォーキング (9:30~10:30)		○マスターズ陸上 (19:00~20:00)	
		○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)			
		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○初めてのヨガ (11:15~12:15)			
		○かけっこ& タグラグビー教室 (17:30~18:30)	○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)			
			○エアロピクス (20:00~21:00)			
18	19	20	21	22	23	24
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	○自力整体 (10:30~11:30)	○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)		
	○火曜の夜の 骨盤調整ヨガ (19:00~20:00)	○かけっこ& タグラグビー教室 (17:30~18:30)	○キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30)		
			○キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
			○ハタヨガ (19:00~20:00)			
			○エアロピクス (19:00~20:00)			
25	26	27	28	29	30	31
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	○自力整体 (10:30~11:30)	○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)	○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	○キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○肩こり改善ヨガ (11:10~12:00)		
	○火曜の夜の 骨盤調整ヨガ (19:00~20:00)	○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30)		
		○月に一度の カローリング教室 (15:00~16:00)	○ハタヨガ (19:00~20:00)			
		○かけっこ& タグラグビー教室 (17:30~18:30)	○エアロピクス (19:00~20:00)			