

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2021年6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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	○65歳からの筋力アップ教室 (13:30~14:30)	○水曜日の骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○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)		
		○水曜の夜の骨盤調整ヨガ (19:30~20:30)	○モーニングエアロ (10:00~11:00)	○肩コリ、姿勢改善ヨガ (11:10~12:00)		
			○軸トレ=ピラティス (11:15~12:15)	○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 (年中) (16:15~17:15)			
			○キッズウェルネス講座 (年長) (17:30~18:30)			
7	8	9	10	11	12	13
	○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)	○モーニングエアロ (10:00~11:00)	○金曜日の骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)		
	○ステップアップ筋肉体操 (11:15~12:15)	○水曜の夜の骨盤調整ヨガ (19:30~20:30)	○軸トレ=ピラティス (11:15~12:15)	○肩コリ、姿勢改善ヨガ (11:10~12:00)		
	○65歳からの筋力アップ教室 (13:30~14:30)		○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)			
14	15	16	17	18	19	20
	○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)		
	○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)	○モーニングエアロ (10:00~11:00)	○肩コリ、姿勢改善ヨガ (11:10~12:00)		
	○65歳からの筋力アップ教室 (13:30~14:30)		○軸トレ=ピラティス (11:15~12:15)	○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 (年中) (16:15~17:15)			
			○キッズウェルネス講座 (年長) (17:30~18:30)			
21	22	23	24	25	26	27
	○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)	○モーニングエアロ (10:00~11:00)	○金曜日の骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)		
	○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)	○軸トレ=ピラティス (11:15~12:15)	○肩コリ、姿勢改善ヨガ (11:10~12:00)		
	○65歳からの筋力アップ教室 (13:30~14:30)	○水曜の夜の骨盤調整ヨガ (19:30~20:30)	○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)			
			○エアロピクス (20:00~21:00)			
28	29	30				
	○65歳からの筋力アップ教室 (13:30~14:30)	○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)	○水曜の夜の骨盤調整ヨガ (19:30~20:30)				
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					