

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2021年8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
	○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)		
	○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)	○エアロピクス (20:00~21:00)			
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					
9	10	11	12	13	14	15
		○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)		
		○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)			
		○水曜の夜の 骨盤調整ヨガ (19:30~20:30)	○エアロピクス (20:00~21:00)			
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)		○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)		○肩コリ、姿勢 改善ヨガ (11:10~12:00)		
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)					
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					
23	24	25	26	27	28	29
	○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)		○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)		○肩コリ、姿勢 改善ヨガ (11:10~12:00)		
		○水曜の夜の 骨盤調整ヨガ (19:30~20:30)				
30	31					