

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2021年7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 1	金 2	土 3	日 4
			○ノルディック ウォーキング (9:30~10:30)			
			○モーニング エアロ (10:00~11:00)			
			○軸トレ= ピラティス (11:15~12:15)			
			○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)			
5	6	7	8	9	10	11
	○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)		
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)		○キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					
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)		
	○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)	○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)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30)		
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)		○エアロピクス (20:00~21:00)			
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					
19	20	21	22	23	24	25
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)		○エアロピクス (20:00~21:00)			
	○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15)					
	○65歳からの 筋力アップ教室 (13:30~14:30)					
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)					
	○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 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 (13:00~14:30)	○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)			
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)					
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					