

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2021年9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 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		○水曜の夜の 骨盤調整ヨガ (19:30~20:30)	○ノルディック ウォーキング (9:30~10:30)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30)		
			○モーニング エアロ (10:00~11:00)			
			○軸トレ ピラティス (11:15~12:15)			
6	7	8	9	10	11	12
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	○おはよう ストレッチ (10:00~10:30)	○ノルディックW. サークル (9:30~11:00)	○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)	○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)	○美姿勢アンチ エイジングヨガ (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)	○優しいバレエ エクササイズ (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)			
			※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
13	14	15	16	17	18	19
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	○おはよう ストレッチ (10:00~10:30)	○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)		
	○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)	○モーニング エアロ (10:00~11:00)	○美姿勢アンチ エイジングヨガ (11:15~12:15)		
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○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)	○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)		※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)			
20	21	22	23	24	25	26
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)	△子供のゴルフ教室 (14:00-15:30)	
		○月に一度の カローリング教室 (15:00~16:00)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○美姿勢アンチ エイジングヨガ (11:15~12:15)		
		○水曜の夜の 骨盤調整ヨガ (19:30~20:30)		○優しいバレエ エクササイズ (13:30~14:30)		
27	28	29	30			
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)	○おはよう ストレッチ (10:00~10:30)	○ノルディックW. サークル (9:30~11:00)			
	○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)	○モーニング エアロ (10:00~11:00)			
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○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)			
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○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)			
			※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)			