

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2021年12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
		○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)		※につぶくはつらつ 教室 (11:00~12:30)	
		○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)			
		○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)			
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)		
	○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)	○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)	○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)					
13	14	15	16	17	18	19
	○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)		
	○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)	○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)	○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)					
20	21	22	23	24	25	26
	○65歳からの 筋力アップ教室 (13:00~14:30)	○月に一度の カローリング教室 (15:00~16:00)	○ノルディックW. サークル (9:30~11:00)			
	○体が硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)					
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					
27	28	29	30	31		