

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2021年11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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
※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)		○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)	△子供のゴルフ教室 (14:00-15:30)	
	○ステップアップ 筋肉体操 (11:15~12:15)		○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)		○軸トレ ピラティス (11:15~12:15)			
	○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(年中) (16:15~17:15)			
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)		※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
			※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
8	9	10	11	12	13	14
※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)		※にっぶくはつらつ 教室 (11:00~12:30)	
	○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)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)		△子供のゴルフ教室 (14:00-15:30)	
	○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)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
		○水曜の夜の 骨盤調整ヨガ (19:30~20:30)	※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
15	16	17	18	19	20	21
※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)	※にっぶくはつらつ 教室 (11:00~12:30)	
	○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)			
	○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(年中) (16:15~17:15)			
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)		※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
			※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
22	23	24	25	26	27	28
	○65歳からの 筋力アップ教室 (13:30~14:30)	○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)	※にっぶくはつらつ 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)	○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)		
		○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(年中) (16:15~17:15)			
		○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(年長) (17:30~18:30)			
			※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
29	30					
	○やさしい筋肉体操 (10:00~11:00)					
	○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)					