

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2022年1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                           | 9  |
|                               |   |   | ※キッズウェルネス講座(年中)<br>(16:15~17:15)<br>※キッズウェルネス講座(年長)<br>(17:30~18:30)  |   |                             |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
| 10                            | 11  | 12  | 13  | 14  | 15                          | 16 |
|                               |   | ○おはようストレッチ<br>(10:00~10:30)<br>○ポッチャde健康サークル<br>(11:00~12:00)<br>○水曜日の骨盤調整ヨガ<br>(13:30~14:30)<br>○水曜の夜の骨盤調整ヨガ<br>(19:30~20:30)                                    | ○ノルディックウォーキング<br>(9:30~10:30)<br>○モーニングエアロ<br>(10:00~11:00)<br>○軸トレピラティス<br>(11:15~12:15)<br>※キッズウェルネス講座(年中)<br>(16:15~17:15)<br>※キッズウェルネス講座(年長)<br>(17:30~18:30)<br>○エアロピクス<br>(20:00~21:00) | ○金曜日の骨盤調整ヨガ<br>(10:00~11:00)<br>○美姿勢アンチエイジングヨガ<br>(11:15~12:15)<br>○優しいバレエエクササイズ<br>(13:30~14:30) |                             |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
| 17                            | 18  | 19  | 20  | 21  | 22                          | 23 |
|                               | ○やさしい筋肉体操<br>(10:00~11:00)<br>○ステップアップ筋肉体操<br>(11:15~12:15)<br>○体が硬い人のためのヨガ<br>(19:00~20:00)<br>○巡りのヨガ<br>(20:10~21:10) | ○おはようストレッチ<br>(10:00~10:30)<br>○ポッチャde健康サークル<br>(11:00~12:00)<br>○水曜日の骨盤調整ヨガ<br>(13:30~14:30)<br>○水曜の夜の骨盤調整ヨガ<br>(19:30~20:30)                                    | ○ノルディックW.サークル<br>(9:30~11:00)<br>○モーニングエアロ<br>(10:00~11:00)<br>○軸トレピラティス<br>(11:15~12:15)<br>※キッズウェルネス講座(年中)<br>(16:15~17:15)<br>※キッズウェルネス講座(年長)<br>(17:30~18:30)<br>○エアロピクス<br>(20:00~21:00) | ○金曜日の骨盤調整ヨガ<br>(10:00~11:00)<br>○美姿勢アンチエイジングヨガ<br>(11:15~12:15)<br>○優しいバレエエクササイズ<br>(13:30~14:30) |                             |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
| 24                            | 25  | 26  | 27  | 28  | 29                          | 30 |
|                               | ○やさしい筋肉体操<br>(10:00~11:00)<br>○ステップアップ筋肉体操<br>(11:15~12:15)<br>○体が硬い人のためのヨガ<br>(19:00~20:00)<br>○巡りのヨガ<br>(20:10~21:10) | ○おはようストレッチ<br>(10:00~10:30)<br>○ポッチャde健康サークル<br>(11:00~12:00)<br>○水曜日の骨盤調整ヨガ<br>(13:30~14:30)<br>○月に一度のカローリング教室<br>(15:00~16:00)<br>○水曜の夜の骨盤調整ヨガ<br>(19:30~20:30) | ○ノルディックウォーキング<br>(9:30~10:30)<br>○モーニングエアロ<br>(10:00~11:00)<br>○軸トレピラティス<br>(11:15~12:15)<br>※キッズウェルネス講座(年中)<br>(16:15~17:15)<br>※キッズウェルネス講座(年長)<br>(17:30~18:30)<br>○エアロピクス<br>(20:00~21:00) | ○金曜日の骨盤調整ヨガ<br>(10:00~11:00)<br>○美姿勢アンチエイジングヨガ<br>(11:15~12:15)<br>○優しいバレエエクササイズ<br>(13:30~14:30) | △スナックゴルフ教室<br>(14:00-15:30) |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
|                               |   |   |   |   |                             |    |
| 31                            |   |   |   |   |                             |    |
| ※美浜ランニングスクール<br>(18:00~19:00) |   |   |   |   |                             |    |