

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2022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	金 1	土 2	日 3
				○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)		
				○美姿勢アンチ エイジングヨガ (11:15~12:15)		
				○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)		
4	5	6	7	8	9	10
	○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30)	○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)		
	○65歳からの 筋力アップ教室 (13:30~14:30)	○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	○軸トレ ピラティス (10:30~11:30)	○美姿勢アンチ エイジングヨガ (11:15~12:15)		
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
11	12	13	14	15	16	17
	○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30)	○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)	○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)		
	○65歳からの 筋力アップ教室 (13:30~14:30)	○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	○軸トレ ピラティス (10:30~11:30)			
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○エアロビクス (20:00~21:00)			
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)				
18	19	20	21	22	23	24
		○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)		
		○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	○軸トレ ピラティス (10:30~11:30)	○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)	○エアロビクス (20:00~21:00)	○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)		
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)				
25	26	27	28	29	30	31
	○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30)	○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)		
	○65歳からの 筋力アップ教室 (13:30~14:30)	○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	○軸トレ ピラティス (10:30~11:30)	○美姿勢アンチ エイジングヨガ (11:15~12:15)		
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○エアロビクス (20:00~21:00)			
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)				