みはまスポーツクラブ　月間予定表　（2022年2月）

※日本福祉大学みはまキャンパス
〇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
	〇やさしい筋肉体操 （10:00～11:00）	〇おはよう ストレッチ （10:00～10:30）	〇ノルディック ウォーキング （9:30～10:30）	〇金曜日の 骨盤調整ヨガ （10:00～11:00）	△スナッグゴルフ教室 (14:00-15:30)	
	〇ステップアップ 筋肉体操 （11:15～12:15）	〇ボッチャde健康 サークル （11:00～12:00）	〇モーニング エアロ （10:00～11:00）	〇美姿勢アンチ エイジングヨガ （11:15～12:15）		
	〇体が硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）	〇水曜の夜の 骨盤調整ヨガ （19:30～20:30）	〇軸トレ ピラティス （11:15～12:15）	〇優しいバレエ エクササイズ （13:30～14:30）		
	〇巡りのヨガ （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）			
			〇エアロビクス （20:00～21:00）			
7	8	9	10	11	12	13
※美浜ランニング スクール (18:00～19:00)	〇やさしい筋肉体操 （10:00～11:00）	〇おはよう ストレッチ （10:00～10:30）	〇ノルディックW. サークル （9:30～11:00）		△スナッグゴルフ教室 (14:00-15:30)	
	〇ステップアップ 筋肉体操 （11:15～12:15）	〇ボッチャde健康 サークル （11:00～12:00）	〇モーニング エアロ （10:00～11:00）			
	〇体が硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）	〇水曜日の 骨盤調整ヨガ （13:30～14:30）	〇軸トレ ピラティス （11:15～12:15）			
	〇巡りのヨガ （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）			
			〇エアロビクス （20:00～21:00）			
14	15	16	17	18	19	20
※美浜ランニング スクール (18:00～19:00)	〇体が硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）	〇おはよう ストレッチ （10:00～10:30）	〇ノルディック ウォーキング （9:30～10:30）	〇金曜日の 骨盤調整ヨガ （10:00～11:00）	△スナッグゴルフ教室 (14:00-15:30)	
	〇巡りのヨガ （20:10～21:10）	〇ボッチャde健康 サークル （11:00～12:00）	〇モーニング エアロ （10:00～11:00）	〇美姿勢アンチ エイジングヨガ （11:15～12:15）		
		〇水曜日の 骨盤調整ヨガ （13:30～14:30）	〇軸トレ ピラティス （11:15～12:15）			
		〇月に一度の 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）			
		〇水曜の夜の 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）			
			〇エアロビクス （20:00～21:00）			
21	22	23	24	25	26	27
※美浜ランニング スクール (18:00～19:00)	〇体が硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）		〇ノルディックW. サークル （9:30～11:00）	〇金曜日の 骨盤調整ヨガ （10:00～11:00）	△スナッグゴルフ教室 (14:00-15:30)	
	〇巡りのヨガ （20:10～21:10）		〇モーニング エアロ （10:00～11:00）	〇美姿勢アンチ エイジングヨガ （11:15～12:15）		
			〇軸トレ ピラティス （11:15～12:15）	〇優しいバレエ エクササイズ （13:30～14:30）		
			※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）			
			〇エアロビクス （20:00～21:00）			
28						
※美浜ランニング スクール (18:00～19:00)						