みはまスポーツクラブ　月間予定表　（2022年8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	7
	〇50歳からの 筋トレ教室 （10:30～11:30）	〇おはよう ストレッチ （10:00～10:30）	〇軸トレ ピラティス （10:30～11:30）	〇金曜日の 骨盤調整ヨガ （10:00～11:00）		
	〇65歳からの 筋力アップ教室 （13:30～14:30）	〇ボッチャde健康 サークル （11:00～12:00）	〇エアロビクス （20:00～21:00）	〇美姿勢アンチ エイジングヨガ （11:15～12:15）		
	〇体の硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）	〇水曜日の 骨盤調整ヨガ （13:30～14:30）		〇シニアのための エアロビクス （14:00～15:00）		
	〇巡りのヨガ （20:10～21:10）	〇心と身体を 緩めるヨガ （19:30～20:30）				
8	9	10	11	12	13	14
	〇50歳からの 筋トレ教室 （10:30～11:30）	〇おはよう ストレッチ （10:00～10:30）	〇エアロビクス （20:00～21:00）	〇金曜日の 骨盤調整ヨガ （10:00～11:00）		
	〇体の硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）	〇ボッチャde健康 サークル （11:00～12:00）		〇美姿勢アンチ エイジングヨガ （11:15～12:15）		
	〇巡りのヨガ （20:10～21:10）	〇水曜日の 骨盤調整ヨガ （13:30～14:30）		〇シニアのための エアロビクス （14:00～15:00）		
		〇心と身体を 緩めるヨガ （19:30～20:30）				
15	16	17	18	19	20	21
	〇50歳からの 筋トレ教室 （10:30～11:30）	〇おはよう ストレッチ （10:00～10:30）	〇軸トレ ピラティス （10:30～11:30）	〇金曜日の 骨盤調整ヨガ （10:00～11:00）		
	〇体の硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）	〇ボッチャde健康 サークル （11:00～12:00）	〇エアロビクス （20:00～21:00）	〇美姿勢アンチ エイジングヨガ （11:15～12:15）		
	〇巡りのヨガ （20:10～21:10）	〇水曜日の 骨盤調整ヨガ （13:30～14:30）				
		〇心と身体を 緩めるヨガ （19:30～20:30）				
22	23	24	25	26	27	28
		〇水曜日の 骨盤調整ヨガ （13:30～14:30）				
29	30	31				