

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2022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	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	○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)	△スナッグゴルフ教室 (14:00-15:30)	
	○65歳からの筋力アップ教室 (13:30~14:30)	○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)	※子どもスポーツ体験ラボ (17:15~18:15)	○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)	○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)	○エアロビクス (20:00~21:00)			
		○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)				
7	8	9	10	11	12	13
※美浜ランニングスクール (17:00~18:00)	○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)		※にっぶくほつらつ教室 (11:00~12:30)	
	○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)		△スナッグゴルフ教室 (14:00-15:30)	
	○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)	※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)	○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)	※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)			
14	15	16	17	18	19	20
※美浜ランニングスクール (17:00~18:00)	○50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30)	○水曜日の骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○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)	※にっぶくほつらつ教室 (11:00~12:30)	
	○65歳からの筋力アップ教室 (13:30~14:30)	○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)	○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)	△スナッグゴルフ教室 (14:00-15:30)	
	○体の硬い人のためのヨガ (19:00~20:00)	○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)		※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)			
21	22	23	24	25	26	27
※美浜ランニングスクール (17:00~18:00)	○50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30)	○水曜日の骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○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)	※にっぶくほつらつ教室 (11:00~12:30)	
	○65歳からの筋力アップ教室 (13:30~14:30)	○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)	○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)	○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)		※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)			
28	29	30				
※美浜ランニングスクール (17:00~18:00)	○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)				
	○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)				
	○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)				
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)				
		○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)				