

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2022年12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 1	金 2	土 3	日 4
			○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)		
			○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)		
			※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)		
			※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)			
5	6	7	8	9	10	11
※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)	○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)	○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)				
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)				
12	13	14	15	16	17	18
※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 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)	○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)		
	○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)				
19	20	21	22	23	24	25
	○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)			
	○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)	○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)				
26	27	28	29	30	31	