

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2023年1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	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
			※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)			
9	10	11	12	13	14	15
		○おはようストレッチ (10:00~10:30) ○ポッチャde健康サークル (11:00~12:00) ○水曜日の骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) ○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)	○ノルディックW.サークル (9:30~11:00) ○軸トレピラティス (10:30~11:30) ※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) ○エアロピクス (20:00~21:00)	○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ピクス (14:00~15:00)	△スナッグゴルフ教室 (13:30-15:00)	
16	17	18	19	20	21	22
※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) ○65歳からの筋力アップ教室 (13:30~14:30) ○体の硬い人のためのヨガ (19:00~20:00) ○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○おはようストレッチ (10:00~10:30) ○ポッチャde健康サークル (11:00~12:00) ○水曜日の骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) ○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)	○ノルディックウォーキング (9:30~10:30) ○軸トレピラティス (10:30~11:30) ※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) ○エアロピクス (20:00~21:00)	○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ピクス (14:00~15:00)	△スナッグゴルフ教室 (13:30-15:00)	
23	24	25	26	27	28	29
※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) ○65歳からの筋力アップ教室 (13:30~14:30) ○体の硬い人のためのヨガ (19:00~20:00) ○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○水曜日の骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) ○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)	○ノルディックW.サークル (9:30~11:00) ○軸トレピラティス (10:30~11:30) ※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) ○エアロピクス (20:00~21:00)	○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ピクス (14:00~15:00)	△スナッグゴルフ教室 (13:30-15:00)	
30	31					
※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) ○65歳からの筋力アップ教室 (13:30~14:30) ○体の硬い人のためのヨガ (19:00~20:00) ○巡りのヨガ (20:10~21:10)					