みはまスポーツクラブ　月間予定表　（2023年7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
☆美浜町保健センター
△新南愛知カントリークラブ

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					〇ズンバⓇ ゴールド （10:30～11:30）	
3	4	5	6	7	8	9
	☆65歳からの 筋力アップ教室 （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）	〇シニアのための エアロビクス （14:00～15:00）		
	〇50歳からの 筋トレ教室 （10:30～11:30）	〇ボッチャde健康 サークル （11:00～12:00）	〇軸トレ ピラティス （10:30～11:30）			
	〇シニアのための 健康体操 （14:00～15:00）	〇水曜日の 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）			
	〇体の硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）	〇ジュニア 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）			
	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）	〇エアロビクス （20:00～21:00）			
10	11	12	13	14	15	16
	☆65歳からの 筋力アップ教室 （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）	〇金曜日の 骨盤調整ヨガ （10:00～11:00）	〇ズンバⓇ ゴールド （10:30～11:30）	
	〇50歳からの 筋トレ教室 （10:30～11:30）	〇ボッチャde健康 サークル （11:00～12:00）	〇軸トレ ピラティス （10:30～11:30）	〇美姿勢アンチ エイジングヨガ （11:15～12:15）		
	〇シニアのための 健康体操 （14:00～15:00）	〇水曜日の 骨盤調整ヨガ （13:30～14:30）	〇エアロビクス （20:00～21:00）	〇シニアのための エアロビクス （14:00～15:00）		
	〇体の硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）	〇心と身体を 緩めるヨガ （19:30～20:30）				
	〇巡りのヨガ （20:10～21:10）					
17	18	19	20	21	22	23
	☆65歳からの 筋力アップ教室 （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）		
		〇ボッチャde健康 サークル （11:00～12:00）	〇軸トレ ピラティス （10:30～11:30）	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）	〇エアロビクス （20:00～21:00）			
		〇心と身体を 緩めるヨガ （19:30～20:30）				
24	25	26	27	28	29	30
	〇体の硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）	〇心と身体を 緩めるヨガ （19:30～20:30）	〇ノルディックW. サークル （9:30～11:00）			
	〇巡りのヨガ （20:10～21:10）		〇軸トレ ピラティス （10:30～11:30）			
			〇エアロビクス （20:00～21:00）			
31						