

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2023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

★奥田公民館
△新南愛知カントリークラブ

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		○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)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:30)	△スナック ゴルフ教室 (13:30~15:00)
		○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)		
		★65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00)	※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)		
		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○ジュニア体育 スクール(金) (17:00~18:00)		
		○ジュニア体育 スクール(水) (17:00~18:00)	※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)			
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	○ピラティス (19:30~20:30)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
6	7	8	9	10	11	12
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○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)		※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	△スナック ゴルフ教室 (13:30~15:00)
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○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)			
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	★65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)			
		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
		○ジュニア体育 スクール(水) (17:00~18:00)	※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)			
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	○ピラティス (19:30~20:30)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
13	14	15	16	17	18	19
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○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)	※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	△スナック ゴルフ教室 (13:30~15:00)
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○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)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	★65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00)	※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)		
		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○ジュニア体育 スクール(金) (17:00~18:00)		
		○ジュニア体育 スクール(水) (17:00~18:00)	※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)			
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	○ピラティス (19:30~20:30)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
20	21	22	23	24	25	26
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○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)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:30)	
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○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)	※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	★65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00)	※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)		
		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○ジュニア体育 スクール(金) (17:00~18:00)		
			※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)			
			○ピラティス (19:30~20:30)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
27	28	29	30			
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○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)	○軸トレ ピラティス (10:30~11:30)			
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	※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)	★65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○ピラティス (19:30~20:30)			
		○ジュニア体育 スクール(水) (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)				