

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2023年10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	木	金	土	日
						1 △スナック ゴルフ教室 (13:30-15:00)
2 ※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	3 ○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30)	4 ○おはよう ストレッチ (10:00~10:30)	5 ○ノルディック ウォーキング (9:30~10:30)	6 ○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)	7 ○ズンバ® ゴールド (10:30~11:30)	8 △スナック ゴルフ教室 (13:30-15:00)
	○チア ダンススクール(低) (16:30~16:30)	○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)	○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)	
	○チア ダンススクール(高) (17:40~18:40)	★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)	○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)		
	○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)	※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)	○ジュニア体育 スクール(金) (17:00~18:00)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○ジュニア体育 スクール(水) (17:00~18:00)	○ピラティス (19:30~20:30)			
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	○エアロビクス (20:00~21:00)			
9 ※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	10	11 ★65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00)	12 ○ノルディックW. サークル (9:30~11:00)	13 ○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)	14 ○ズンバ® ゴールド (10:30~11:30)	15 △スナック ゴルフ教室 (13:30-15:00)
		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○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)	
		○ジュニア体育 スクール(水) (17:00~18:00)	※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)		
		○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)			
16 ※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	17	18	19	20	21	22
	○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)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:30)	△スナックゴルフ教 室 (13:30-15:00)
	○チア ダンススクール(低) (16:30~16:30)	○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)	※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
	○チア ダンススクール(高) (17:40~18:40)	★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)		
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○ジュニア体育 スクール(水) (17:00~18:00)	※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)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	※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)			
23 ※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	24	25	26	27	28	29
		★65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00)	○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)
			※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)			
			※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)			
30 ※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	31					
	○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30)					
	○チア ダンススクール(低) (16:30~16:30)					
	○チア ダンススクール(高) (17:40~18:40)					
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)					
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					