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	△新南愛知カントリ金	<u>ー</u> クラノ 土	8
/3		3,		312	_	1
						△スナッグ ゴルフ教室
						(13:30-15:00)
2	3	4	5	6	7	8
※美浜ランニング スクール	O50歳からの 筋トレ教室	〇おはよう ストレッチ	〇ノルディック ウォーキング	○金曜日の 骨盤調整ヨガ	○ズンバ® ゴールド	△スナッグ ゴルフ教室
(18:00~19:00)	(10:30~11:30)	(10:00~10:30)	(9:30~10:30)	(10:00~11:00)	(10:30~11:30)	(13:30-15:00)
	〇チア ダンススクール(低)	〇ボッチャde健康 サークル	※キッズウェルネス 講座(年中)	○美姿勢アンチ エイジングヨガ	※にっぷく はつらつ教室	
	(16:30~16:30)	(11:00~12:00)	(16:15~17:15)	(11:15~12:15)	(11:00~12:30)	
	○チア ダンススクール(高)	★65歳からの 筋力アップ教室	※キッズウェルネス 講座(年長)	〇シニアのための エアロビクス		
	(17:40~18:40)	(10:00~11:00)	(17:30~18:30)	(14:00~15:00)		
	○体の硬い人の ためのヨガ	○水曜日の 骨盤調整ヨガ	※子どもスポーツ 体験ラボ	〇ジュニア体育 スクール(金)		
	(19:00~20:00)	<u>(13:30~14:30)</u> Oジュニア体育	(17:15~18:15)	(17:00~18:00)		
	〇巡りのヨガ (20:10~21:10)	スクール(水)	0ピラティス (19:30~20:30)			
	(20.10 -21.10)	<u>(17:00~18:00)</u> 〇心と身体を				
		緩めるヨガ	○エアロビクス (20:00~21:00)			
9	10	(19:30~20:30) 11	12	13	14	15
※美浜ランニング		★65歳からの	○ノルディックW.	○金曜日の	Oズンバ®	△スナッグ
スクール (18:00~19:00)		筋力アップ教室 (10:00~11:00)	サークル (9:30~11:00)	骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)	ゴールド (10:30~11:30)	ゴルフ教室 (13:30-15:00)
		○水曜日の	○軸トレ	○美姿勢アンチ	※にっぷく	
		骨盤調整ヨガ (13:30∼14:30)	ピラティス (10:30~11:30)	│ エイジングヨガ (11:15~12:15)	はつらつ教室 (11:00~12:30)	
		〇ジュニア体育	※キッズウェルネス	Oシニアのための エアロビクス		
		スクール (水) (17:00~18:00)	講座(年中) (16:15~17:15)	エアロビクス (14:00~15:00)		
		○心と身体を	※キッズウェルネス 講座(年長)	〇ジュニア体育 スクール(金)		
		緩めるヨガ (19:30~20:30)	(17:30~18:30)	(17:00~18:00)		
			※子どもスポーツ 体験ラボ			
			(17:15~18:15)			
			Oピラティス			
			(19:30~20:30)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
16	17	18	19	20	21	22
※美浜ランニング	○50歳からの	Oおはよう	〇ノルディック	○金曜日の	Oズンバ®	△スナッグゴルフ教
スクール (18:00~19:00)	筋トレ教室 (10:30~11:30)	ストレッチ (10:00~10:30)	ウォーキング (9:30~10:30)	骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)	ゴールド (10:30~11:30)	室 (13:30-15:00)
	Oチア	○ボッチャde健康	〇軸トレ	〇美姿勢アンチ エイジングヨガ	※にっぷく	
	ダンススクール(低) (16:30~16:30)	サークル (11:00~12:00)	ピラティス (10:30~11:30)	(11:15~12:15)	はつらつ教室 (11:00~12:30)	
	〇チア ダンススクール(高)	★65歳からの 筋力アップ教室	※キッズウェルネス 講座(年中)	〇シニアのための エアロビクス		
	(17:40~18:40)	(10:00~11:00)	(16:15~17:15)	(14:00~15:00)		
	○体の硬い人の ためのヨガ	〇ジュニア体育 スクール (水)	※キッズウェルネス 講座(年長)	〇ジュニア体育 スクール(金)		
	(19:00~20:00)	(17:00~18:00)	(17:30~18:30)	(17:00~18:00)		
	○巡りのヨガ	〇心と身体を 緩めるヨガ	※子どもスポーツ 体験ラボ			
	(20:10~21:10)	(19:30~20:30)	(17:15~18:15)			
			Oピラティス (19:30~20:30)			
			(1000 2000)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
23	24	25	26	27	28	29
※美浜ランニング スクール		★65歳からの 筋力アップ教室	○ノルディックW. サークル		※にっぷく はつらつ教室	△スナッグ ゴルフ教室
(18:00~19:00)		(10:00~11:00)	(9:30~11:00)		(11:00~12:30)	ールク教皇 (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			
30	31		(17:15~18:15)			
※美浜ランニング	○50歳からの					
スクール (18:00~19:00)	筋トレ教室 <u>(10:30~11:30)</u>					
	〇チア 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) 〇体の硬い人の					
	ためのヨガ					
	(19:00~20:00)			1		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)					
	(20:10 21:10)					