

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2023年5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
 ☆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	3	4	5	6	7
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	☆65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00) ○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30) ○シニアのための 健康体操 (14:00~15:00) ○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00) ○巡りのヨガ (20:10~21:10)		○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) ○美姿勢アンチ エイジングヨガ (11:15~12:15) ○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:30) △スナック ゴルフ教室 (14:00~15:30)	
8	9	10	11	12	13	14
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	☆65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00) ○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30) ○シニアのための 健康体操 (14:00~15:00) ○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) ○エアロビクス (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 エアロビクス (14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:30) △スナック ゴルフ教室 (14:00~15:30)	
15	16	17	18	19	20	21
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	☆65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00) ○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30) ○シニアのための 健康体操 (14:00~15:00) ○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)	○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) ○エアロビクス (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 エアロビクス (14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:30) △スナック ゴルフ教室 (14:00~15:30)	
22	23	24	25	26	27	28
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	☆65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00) ○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30) ○シニアのための 健康体操 (14:00~15:00) ○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) ○エアロビクス (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 エアロビクス (14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:30) △スナック ゴルフ教室 (14:00~15:30)	
29	30	31				
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	☆65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00) ○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30) ○シニアのための 健康体操 (14:00~15:00) ○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)				