みはまスポーツクラブ　月間予定表　（2023年8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	3	4	5	6
	〇50歳からの 筋トレ教室 （10:30～11:30）	〇おはよう ストレッチ （10:00～10:30）	〇軸トレ ピラティス （10:30～11:30）	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）	
	〇シニアのための 健康体操 （14:00～15:00）	〇ボッチャde健康 サークル （11:00～12:00）	〇エアロビクス （20:00～21:00）	〇美姿勢アンチ エイジングヨガ （11:15～12:15）		
	〇体の硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）	〇水曜日の 骨盤調整ヨガ （13:30～14:30）		〇シニアのための エアロビクス （14:00～15:00）		
	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）				
7	8	9	10	11	12	13
	〇50歳からの 筋トレ教室 （10:30～11:30）	〇おはよう ストレッチ （10:00～10:30）	〇軸トレ ピラティス （10:30～11:30）	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）	
	〇シニアのための 健康体操 （14:00～15:00）	〇ボッチャde健康 サークル （11:00～12:00）	〇エアロビクス （20:00～21:00）	〇美姿勢アンチ エイジングヨガ （11:15～12:15）		
	〇体の硬い人の ためのヨガ （19:00～20:00）	〇水曜日の 骨盤調整ヨガ （13:30～14:30）		〇シニアのための エアロビクス （14:00～15:00）		
	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）				
14	15	16	17	18	19	20
	〇シニアのための 健康体操 （14:00～15:00）	〇おはよう ストレッチ （10:00～10:30）		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）		〇シニアのための エアロビクス （14:00～15:00）		
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			