

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2023年4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	8	9
	○50歳からの筋トシ教室 (10:30~11:30)	○水曜日の骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○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)	
	○シニアのための健康体操 (14:00~15:00)	○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)	○美姿勢アンチエイジングヨガ (11:15~12:15)		
	○体の硬い人のためのヨガ (19:00~20:00)		※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)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)		※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 (17:00~18:00)		
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
10	11	12	13	14	15	16
	○50歳からの筋トシ教室 (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)	
	○シニアのための健康体操 (14:00~15:00)	○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)		
	○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)	※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)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○ジュニア体育スクール (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 (17:00~18:00)		
		○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)	○エアロビクス (20:00~21:00)			
17	18	19	20	21	22	23
※美浜ランニングスクール (18:00~19:00)	○50歳からの筋トシ教室 (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)	
	○シニアのための健康体操 (14:00~15:00)	○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)	△スナックゴルフ教室 (14:00~15:30)	
	○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)	※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)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○ジュニア体育スクール (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 (17:00~18:00)		
		○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)	○エアロビクス (20:00~21:00)			
24	25	26	27	28	29	30
※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)	○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)	
	○50歳からの筋トシ教室 (10:30~11:30)	○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)	△スナックゴルフ教室 (14:00~15:30)	
	○シニアのための健康体操 (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 (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 (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)	○エアロビクス (20:00~21:00)			