

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2023年12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 1	土 2	日 3
				○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(金) (17:00~18:00)		
4	5	6	7	8	9	10
※美浜ランニング スクール (18:00~19:00)	○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)	
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○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)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	★65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00)	○ピラティス (19:30~20:30)	○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)		
		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○エアロビクス (20:00~21:00)	○ジュニア体育 スクール(金) (17:00~18:00)		
		○ジュニア体育 スクール(水) (17:00~18:00)				
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)				
11	12	13	14	15	16	17
	○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)	
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○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)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○ピラティス (19:30~20:30)	○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(水) (17:00~18:00)	○エアロビクス (20:00~21:00)	○ジュニア体育 スクール(金) (17:00~18:00)		
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)				
18	19	20	21	22	23	24
	○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)	
	○体の硬い人の ためのヨガ (19:00~20:00)	○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)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)	○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○ピラティス (19:30~20:30)	○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(水) (17:00~18:00)	○エアロビクス (20:00~21:00)	○ジュニア体育 スクール(金) (17:00~18:00)		
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)				
25	26	27	28	30	31	