

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2023年9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
					○ズンバ® ゴールド (10:30~11:30)	
4	5	6	7	8	9	10
	○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)		
		○かけっこ スクール(水) (17:00~18:00)	○エアロビクス (20:00~21:00)	○かけっこ スクール(金) (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)	○軸トレ ピラティス (10:30~11:30)	○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)		
		○かけっこ スクール(水) (17:00~18:00)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○かけっこ スクール(金) (17:00~18:00)		
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
			○ピラティス (19:30~20:30)			
			○エアロビクス (20:00~21:00)			
18	19	20	21	22	23	24
		★65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00)	○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)	
		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○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)		
		○かけっこ スクール(水) (17:00~18:00)	※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)		
			※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○かけっこ スクール(金) (17:00~18:00)		
25	26	27	28	29	30	
	○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30)	★65歳からの 筋力アップ教室 (10:00~11:00)	○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)	
	○チア ダンススクール(低) (16:30~16:30)	○かけっこ スクール(水) (17:00~18:00)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○美姿勢アンチ エイジングヨガ (11:15~12:15)	※にっぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
	○チア ダンススクール(高) (17:40~18:40)	○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○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)		○ピラティス (19:30~20:30)	○かけっこ スクール(金) (17:00~18:00)		
	○巡りのヨガ (20:10~21:10)		○エアロビクス (20:00~21:00)			