## みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2024年4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 へ新南愛知力ントリークラブ

				△新南愛知力ントリークラブ		
月	火	水	木	金	<u>±</u>	8
1	2	3	4	5	6	7
	050歳からの	Oおはよう フェース	〇ノルディック	○金曜日の	Oズンバ®	
	│ 筋トレ教室 │(10:30~11:30)	ストレッチ (10:00~10:30)	ウォーキング (9:30~10:30)	骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)	ゴールド   (10:30∼11:15)	
	065歳からの	(10.00 10.00)	○軸トレピラティス	○美姿勢アンチ		
	筋力トレ教室	サークル	2クラス	エイジングヨガ	OZUMBA® (11:30~12:15)	
	(13:30~14:30)	(11:00~12:00)	(10:00~12:15)	( <u>11:15~12:15</u> )	(11.30/312.13)	
	○身体リセットヨガ	○水曜日の   骨盤調整ヨガ	※キッズウェルネス 講座(年中、年長)	○ジュニア   体育スクール		
	(19:00~20:00)	(13:30~14:30)	「神座 (中中、中長)   (17:00~18:00)	(17:00~18:00)		
	────────────────────────────────────	0ジュニア	Oピラティス	(17.00 10.00)		
	(20:10~21:10)	体育スクール	(19:30~20:30)			
	(20.10 21.10)	(17:00~18:00)	(13.00 20.00)			
		〇心と身体を 緩めるヨガ				
		(19:30~20:30)				
8	9	10	11	12	13	14
	○50歳からの	Oおはよう	OノルディックW.	○金曜日の	Oズンバ®	
	筋トレ教室	ストレッチ	サークル	骨盤調整ヨガ	ゴールド	
	<u>(10:30~11:30)</u> O65歳からの	<u>(10:00~10:30)</u> Oボッチャde健康	(9:30~11:00)	(10:00~11:00)	(10:30~11:15)	
	筋力トレ教室	サークル	〇軸トレピラティス 2クラス	○美姿勢アンチ エイジングヨガ	OZUMBA®	
	(13:30~14:30)	(11:00~12:00)	(10:00~12:15)	(11:15~12:15)	(11:30~12:15)	
		○水曜日の	※キッズウェルネス	Oシニアのための		
	〇身体リセットヨガ (19:00~20:00)	骨盤調整ヨガ	講座(年中)	エアロビクス		
	(19.00/920.00)	(13:30~14:30)	(16:15~17:15)	(14:00~15:00)		
	〇代謝アップヨガ	○ジュニア	※キッズウェルネス	Oジュニア 佐奈スター		
	(20:10~21:10)	体育スクール (17:00~18:00)	講座(年長) (17:30~18:30)	体育スクール   (17:00~18:00)		
				(17.00/ - 16.00)		
		※ラグビー体験教室 (19:00~20:00)	Oピラティス (19:30~20:30)			
		〇心と身体を 緩めるヨガ	OZUMBA®木曜の			
		(19:30~20:30)	夜 (20:00~21:00)			
15	16	17	18	19	20	21
	○50歳からの	Oおはよう	〇ノルディック	○金曜日の	Oズンバ®	
	筋トレ教室	ストレッチ	ウォーキング	骨盤調整ヨガ	ゴールド	
	(10:30~11:30)	(10:00~10:30)	(9:30~10:30)	(10:00~11:00)	(10:30~11:15)	
	○身体リセットヨガ	〇ボッチャde健康 サークル	〇軸トレピラティス 2クラス	○美姿勢アンチ エイジングヨガ	OZUMBA®	
	(19:00~20:00)	(11:00~12:00)	(10:00~12:15)	(11:15~12:15)	(11:30~12:15)	
	〇代謝アップヨガ	○水曜日の	※キッズウェルネス	Oシニアのための		
	(20:10~21:10)	骨盤調整ヨガ	講座(年中)	エアロビクス		
	(20.10 21.10)	(13:30~14:30)	(16:15~17:15)	(14:00~15:00)		
		○ジュニア   体育スクール	※キッズウェルネス 講座(年長)	○ジュニア 体育スクール		
		(17:00~18:00)	(17:30~18:30)	(17:00~18:00)		
				※美浜ランニング		
		※ラグビー体験教室 (19:00~20:00)	Oピラティス (19:30~20:30)	スクール		
				(18:00~19:00)		
		○心と身体を	OZUMBA®木曜の			
		緩めるヨガ   (19:30~20:30)	夜 (20:00~21:00)			
22	23	24	25	26	27	28
	050歳からの	Oおはよう	OノルディックW.	○金曜日の	Oズンバ®	
	筋トレ教室	ストレッチ	サークル	骨盤調整ヨガ	ゴールド	
	(10:30~11:30)	(10:00~10:30) Oボッチャde健康	(9:30~11:00) 〇軸トレピラティス	(10:00~11:00) 〇美姿勢アンチ	(10:30~11:15)	
	〇65歳からの 筋力トレ教室	サークル	2クラス	○美安勢アファ   エイジングヨガ	OZUMBA®	
	(13:30~14:30)	(11:00~12:00)	(10:00~12:15)	(11:15~12:15)	(11:30~12:15)	
		○水曜日の	※キッズウェルネス	〇シニアのための	△スナッグゴルフ教	
	○鳥休川わぃトコガ					
	〇身体リセットヨガ (19:00~20:00)	骨盤調整ヨガ	講座(年中)	エアロビクス	室 (4.4.00 4.5.00)	
	(19:00~20:00)	骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	講座(年中) (16:15~17:15)	(14:00~15:00)	至 (14:00-15:30)	
	(19:00~20:00) 〇代謝アップヨガ	骨盤調整ヨガ <u>(13:30~14:30)</u> 〇ジュニア	講座(年中) <u>(16:15~17:15)</u> ※キッズウェルネス	(14:00~15:00) 〇ジュニア		
	(19:00~20:00)	骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	講座(年中) (16:15~17:15)	(14:00~15:00) 〇ジュニア 体育スクール		
	(19:00~20:00) 〇代謝アップヨガ	骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	(14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※美浜ランニング		
	(19:00~20:00) 〇代謝アップヨガ	骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) 〇ジュニア 体育スクール	講座(年中) (16:15〜17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長)	(14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※美浜ランニング スクール		
	(19:00~20:00) 〇代謝アップヨガ	骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※ラグビー体験教室 (19:00~20:00)	講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 〇ピラティス (19:30~20:30)	(14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※美浜ランニング		
	(19:00~20:00) 〇代謝アップヨガ	骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※ラグビー体験教室 (19:00~20:00) ○心と身体を	講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 〇ビラティス (19:30~20:30) OZUMBA®木曜の	(14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※美浜ランニング スクール		
	(19:00~20:00) 〇代謝アップヨガ (20:10~21:10)	骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※ラグビー体験教室 (19:00~20:00)	講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 〇ピラティス (19:30~20:30)	(14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※美浜ランニング スクール		
29	(19:00~20:00) 〇代謝アップヨガ	骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※ラグビー体験教室 (19:00~20:00) ○心と身体を 緩めるヨガ	講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 〇ピラティス (19:30~20:30) OZUMBA®木曜の 夜	(14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※美浜ランニング スクール		
29	(19:00~20:00) 〇代謝アップヨガ (20:10~21:10)	骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※ラグビー体験教室 (19:00~20:00) ○心と身体を 緩めるヨガ	講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 〇ピラティス (19:30~20:30) OZUMBA®木曜の 夜	(14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※美浜ランニング スクール		
29	(19:00~20:00) 〇代謝アップヨガ (20:10~21:10)	骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※ラグビー体験教室 (19:00~20:00) ○心と身体を 緩めるヨガ	講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 〇ピラティス (19:30~20:30) OZUMBA®木曜の 夜	(14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※美浜ランニング スクール		
29	(19:00~20:00) 〇代謝アップヨガ (20:10~21:10)	骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※ラグビー体験教室 (19:00~20:00) ○心と身体を 緩めるヨガ	講座(年中) (16:15~17:15) ※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30) 〇ピラティス (19:30~20:30) OZUMBA®木曜の 夜	(14:00~15:00) ○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00) ※美浜ランニング スクール		