

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2024年10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

★美浜運動公園陸上競技場

△新南愛知カントリークラブ

| 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 | 日 6 |
|----|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------|--------|
| | ○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 (10:30~11:15) | |
| | ○65歳からの筋トレ教室 (13:30~14:30) | ○ポッチャde健康サークル (11:00~12:00) | ○軸トレピラティス2クラス (10:00~12:15) | ○美姿勢アンチエイジングヨガ (11:15~12:15) | ○ZUMBA® (11:30~12:15) | |
| | ○チアダンススクール (17:00~18:00) | ○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) | ※にっぶくはつらつ教室 (11:00~12:30) | |
| | ★迅速陸上教室 (19:00~20:30) | ○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) | △スナックゴルフ教室 (13:30~15:00) | |
| | ○身体リセットヨガ (19:00~20:00) | ○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30) | ※子どもスポーツ体験ラボ (17:15~18:15) | | | |
| | ○代謝アップヨガ (20:10~21:10) | | ○ピラティス (19:30~20:30) | | | |
| | | | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00) | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | ○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 (10:30~11:15) | |
| | ○65歳からの筋トレ教室 (13:30~14:30) | ○ポッチャde健康サークル (11:00~12:00) | ○軸トレピラティス2クラス (10:00~12:15) | ○美姿勢アンチエイジングヨガ (11:15~12:15) | ○ZUMBA® (11:30~12:15) | |
| | ○チアダンススクール (17:00~18:00) | ○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) | ※にっぶくはつらつ教室 (11:00~12:30) | |
| | ○身体リセットヨガ (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) | △スナックゴルフ教室 (13:30~15:00) | |
| | ○代謝アップヨガ (20:10~21:10) | | ※子どもスポーツ体験ラボ (17:15~18:15) | | | |
| | | | ○ピラティス (19:30~20:30) | | | |
| | | | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00) | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | ○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 (10:30~11:15) | |
| | | ○ジュニア体育スクール (17:00~18:00) | ○軸トレピラティス2クラス (10:00~12:15) | ○美姿勢アンチエイジングヨガ (11:15~12:15) | ○ZUMBA® (11:30~12:15) | |
| | | ○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30) | ※キッズウェルネス講座 (年中) (16:15~17:15) | ○シニアのためのエアロビクス (14:00~15:00) | ※にっぶくはつらつ教室 (11:00~12:30) | |
| | | | ※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) | △スナックゴルフ教室 (13:30~15:00) | |
| | | | ※子どもスポーツ体験ラボ (17:15~18:15) | | | |
| | | | ○ピラティス (19:30~20:30) | | | |
| | | | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00) | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | ○50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30) | | ○ノルディックW.サークル (9:30~11:00) | | ※にっぶくはつらつ教室 (11:00~12:30) | |
| | ○65歳からの筋トレ教室 (13:30~14:30) | | ※キッズウェルネス講座 (年中) (16:15~17:15) | | △スナックゴルフ教室 (13:30~15:00) | |
| | ○チアダンススクール (17:00~18:00) | | ※キッズウェルネス講座 (年長) (17:30~18:30) | | | |
| | ○身体リセットヨガ (19:00~20:00) | | ※子どもスポーツ体験ラボ (17:15~18:15) | | | |
| | ○代謝アップヨガ (20:10~21:10) | | | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | ○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) | ○軸トレピラティス2クラス (10:00~12:15) | | | |
| | ○65歳からの筋トレ教室 (13:30~14:30) | ○ポッチャde健康サークル (11:00~12:00) | ※キッズウェルネス講座 (年中) (16:15~17:15) | | | |
| | ○チアダンススクール (17:00~18:00) | ○水曜日の骨盤調整ヨガ (13:30~14:30) | ※キッズウェルネス講座 (年長) (17:30~18:30) | | | |
| | ★迅速陸上教室 (19:00~20:30) | ○ジュニア体育スクール (17:00~18:00) | ※子どもスポーツ体験ラボ (17:15~18:15) | | | |
| | | | ○ピラティス (19:30~20:30) | | | |
| | | | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00) | | | |