

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2024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
 ★美浜運動公園陸上競技場
 △新南愛知カントリークラブ

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
	○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)	○シニアのためのエアロビクス (14:00~15:00)	○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)	○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)	○ZUMBA® (11:30~12:15)	
	○身体リセットヨガ (19:00~20:00)	○水曜日の骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	○ピラティス (19:30~20:30)			
	○代謝アップヨガ (20:10~21:10)	○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)	○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
		○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)				
9	10	11	12	13	14	15
	○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)	
	★迅速陸上教室 (19:00~20:30)	○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)		
	○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)	○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)	○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)		
	○代謝アップヨガ (20:10~21:10)	○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)				
16	17	18	19	20	21	22
	○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)	
	○身体リセットヨガ (19:00~20:00)	○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)		
	○代謝アップヨガ (20:10~21:10)	○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)	○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)	○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)				
23	24	25	26	27	28	29
	○50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30)		○ピラティス (19:30~20:30)	○金曜日の骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)		
	○65歳からの筋トレ教室 (13:30~14:30)			○美姿勢アンチエイジングヨガ (11:15~12:15)		
	★迅速陸上教室 (19:00~20:30)					
30	31					