

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2024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

★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	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
	○50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30)	○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)	
	○65歳からの筋トレ教室 (13:30~14:30)	○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)		○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)			○かけっこスクール (17:00~18:00)		
	○身体リセットヨガ (19:00~20:00)					
	○代謝アップヨガ (20:10~21:10)					
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)	
	○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)	※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)		
	○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)	※キッズウェルネス講座 (年長) (17:30~18:30)	○かけっこスクール (17:00~18:00)		
		○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)	○ピラティス (19:30~20:30)			
			○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
16	17	18	19	20	21	22
		○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)	
		○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)	
		○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)		
		○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)	○かけっこスクール (17:00~18:00)		
		○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)	○ピラティス (19:30~20:30)			
			○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
23	24	25	26	27	28	29
		○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)	
		○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)	
		○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)		
		○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)	○かけっこスクール (17:00~18:00)		
		○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)	○ピラティス (19:30~20:30)			
			○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			