

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2025年7月)

●奥田公民館
★野間公民館
☆布土公民館

▼保健センター
◆観光センター
♥図書館2階

※日本福祉大学みはまキャンパス
○美浜町総合公園体育館
△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)	●エアロサークル (10:00~12:00)	○ノルディックウォーキング (9:30~10:30)	●骨盤リセットヨガ (10:00~10:50)	◆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)	●午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	▼軸トレピラティス2クラス (10:00~11:50)	●姿勢改善ヨガ (11:00~11:50)	◆ZUMBA® (11:30~12:15)	
	※放課後運動教室2クラス (17:00~18:30)	☆心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)	☆ピラティス (19:30~20:30)	▼シニアのためのエアロピクス (14:00~14:50)	★ダンスサークル (14:00~19:00)	
	●身体リセットヨガ (19:00~19:50)		●ZUMBA®木曜の夜2クラス (19:30~21:20)			
	●代謝アップヨガ (20:00~20:50)					
7	8	9	10	11	12	13
	♥50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30)	●エアロサークル (10:00~12:00)	○ノルディックW.サークル (9:30~11:00)	●骨盤リセットヨガ (10:00~10:50)	◆ズンバ®ゴールド (10:30~11:15)	
	※放課後運動教室2クラス (17:00~18:30)	●午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	▼軸トレピラティス2クラス (10:00~11:50)	●姿勢改善ヨガ (11:00~11:50)	◆ZUMBA® (11:30~12:15)	
	●身体リセットヨガ (19:00~19:50)	☆心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)	☆ピラティス (19:30~20:30)		★ダンスサークル (14:00~19:00)	
	●代謝アップヨガ (20:00~20:50)		●ZUMBA®木曜の夜2クラス (19:30~21:20)			
14	15	16	17	18	19	20
	♥50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30)	●エアロサークル (10:00~12:00)	○ノルディックウォーキング (9:30~10:30)	●骨盤リセットヨガ (10:00~10:50)	◆ズンバ®ゴールド (10:30~11:15)	
	※放課後運動教室2クラス (17:00~18:30)	●午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	☆ピラティス (19:30~20:30)	●姿勢改善ヨガ (11:00~11:50)	◆ZUMBA® (11:30~12:15)	
	●身体リセットヨガ (19:00~19:50)	☆心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)	●ZUMBA®木曜の夜2クラス (19:30~21:20)		★ダンスサークル (14:00~19:00)	
	●代謝アップヨガ (20:00~20:50)					
21	22	23	24	25	26	27
	▼65歳からの筋トレ教室 (13:30~14:30)	●エアロサークル (10:00~12:00)	○ノルディックW.サークル (9:30~11:00)	●骨盤リセットヨガ (10:00~10:50)	★ダンスサークル (14:00~19:00)	
		●午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	☆ピラティス (19:30~20:30)	●姿勢改善ヨガ (11:00~11:50)		
		☆心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)	●ZUMBA®木曜の夜2クラス (19:30~21:20)	▼シニアのためのエアロピクス (14:00~14:50)		
28	29	30	31			
	♥50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30)	●エアロサークル (10:00~12:00)	▼軸トレピラティス2クラス (10:00~11:50)			
	▼65歳からの筋トレ教室 (13:30~14:30)	●午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	☆ピラティス (19:30~20:30)			
	※放課後運動教室2クラス (17:00~18:30)	☆心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)	●ZUMBA®木曜の夜2クラス (19:30~21:20)			
	●身体リセットヨガ (19:00~19:50)					
	●代謝アップヨガ (20:00~20:50)					