みはまスポーツクラブ　月間予定表　（2025年8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
〇美浜町総合公園体育館
△新南愛知カントリークラブ

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				●骨盤リセットヨガ （10:00～10:50）	◆ズンバⓇ ゴールド （10:30～11:15）	
				●姿勢改善ヨガ （11:00～11:50）	◆ZUMBAⓇ （11:30～12:15）	
					★ダンスサークル （14:00～19:00）	
4	5	6	7	8	9	10
	♥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）	●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）	☆ピラティス （19:30～20:30）	●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）	●ZUMBAⓇ木曜の夜 2クラス （19:30～21:20）	▼シニアのための エアロビクス （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）					
	●代謝アップヨガ （20:00～20:50）					
11	12	13	14	15	16	17
	▼65歳からの 筋トレ教室 （13:30～14:30）					
	●身体リセットヨガ （19:00～19:50）					
	●代謝アップヨガ （20:00～20:50）					
18	19	20	21	22	23	24
	♥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）	▼シニアのための エアロビクス （14:00～14:50）	★ダンスサークル （14:00～19:00）	
25	26	27	28	29	30	31
		●エアロサークル （10:00～12:00）			★ダンスサークル （14:00～19:00）	