

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2025年12月)

●奥田公民館 ▼保健センター■日本福祉大学
★野間公民館 ◆観光センター◎奥田小学校
☆布土公民館 ♥図書館2階

※美浜陸上競技場
○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	4	5	6	7
	♥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)	■おはようストレッチ (10:00~10:40)	▼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)	■ポッチャde健康サークル (11:00~12:00)	☆ピラティス (19:30~20:30)	▼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)	●午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	●ZUMBA®木曜の夜2クラス (19:20~21:10)			
	●代謝アップヨガ (20:00~20:50)	☆心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)				
8	9	10	11	12	13	14
	♥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)	
	▼65歳からの筋トレ教室 (13:30~14:30)	■おはようストレッチ (10:00~10:40)	▼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)	■ポッチャde健康サークル (11:00~12:00)	☆ピラティス (19:30~20:30)	▼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)	●午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	●ZUMBA®木曜の夜2クラス (19:20~21:10)	◎ジュニア体育スクール (17:00~18:00)		
	●代謝アップヨガ (20:00~20:50)	◎ジュニア体育スクール (17:00~18:00)				
15	16	17	18	19	20	21
	♥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)	■おはようストレッチ (10:00~10:40)	▼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)	■ポッチャde健康サークル (11:00~12:00)	☆ピラティス (19:30~20:30)	▼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)	●午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	●ZUMBA®木曜の夜2クラス (19:20~21:10)	◎ジュニア体育スクール (17:00~18:00)		
	●代謝アップヨガ (20:00~20:50)	◎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)				
22	23	24	25	26	27	28
	♥50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30)	◎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 (10:00~11:50)	▼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)	
	▼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)	☆ピラティス (19:30~20:30)	◎ジュニア体育スクール (17:00~18:00)		
	※放課後運動教室2クラス (17:00~18:30)		●ZUMBA®木曜の夜2クラス (19:20~21:10)			
	●身体リセットヨガ (19:00~19:50)					
	●代謝アップヨガ (20:00~20:50)					
29	30					