

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2025年11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
					◆ズンバ® ゴールド (10:30~11:15)	
					◆ZUMBA® (11:30~12:15)	
					★ダンスサークル (14:00~19:00)	
3	4	5	6	7	8	9
	▼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 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)	
	●身体リセットヨガ (19:00~19:50)	■おはよう ストレッチ (10:00~10:40)	■キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	●姿勢改善ヨガ (11:00~11:50)	◆ZUMBA® (11:30~12:15)	
	●代謝アップヨガ (20:00~20:50)	■ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	■キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	▼シニアのための エアロビクス (14:00~14:50)	■につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
		●午後の リラックスヨガ (13:30~14:30)	■子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)	◎ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	△スナッグゴルフ教室 (13:30~15:00)	
		◎ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	☆ピラティス (19:30~20:30)		★ダンスサークル (14:00~19:00)	
		☆心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	●ZUMBA®木曜の夜 2クラス (19:20~21:10)			
10	11	12	13	14	15	16
	♥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)	■キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)		■につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
	●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)	■キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)		△スナッグゴルフ教室 (13:30~15:00)	
	●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)	■子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)		★ダンスサークル (14:00~19:00)	
			☆ピラティス (19:30~20:30)			
			●ZUMBA®木曜の夜 2クラス (19:20~21:10)			
17	18	19	20	21	22	23
	♥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)	■おはよう ストレッチ (10:00~10:40)	■キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	●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)	■ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	■キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	▼シニアのための エアロビクス (14:00~14:50)	■につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
	●代謝アップヨガ (20:00~20:50)	●午後の リラックスヨガ (13:30~14:30)	■子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)		△スナッグゴルフ教室 (13:30~15:00)	
		☆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)	
			●ZUMBA®木曜の夜 2クラス (19:20~21:10)			
24	25	26	27	28	29	30
	▼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)	◆ズンバ® ゴールド (10:30~11:15)	
		■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)	
		■ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	■キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)		■につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
		●午後の リラックスヨガ (13:30~14:30)	■キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)		△スナッグゴルフ教室 (13:30~15:00)	
		☆心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	■子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)		★ダンスサークル (14:00~19:00)	
			☆ピラティス (19:30~20:30)			
			●ZUMBA®木曜の夜 2クラス (19:20~21:10)			