

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2026年8月)

○美浜町総合公園体育館

※日本福祉大学みはまキャンパス

★美浜運動公園

△新南愛知カントリークラブ

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 1 | 日 2 |
|----|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------|
| | | | | | ○ズンバ® ゴールド (10:30~11:15) | |
| | | | | | ○ZUMBA® (11:30~12:15) | |
| | | | | | ○ダンスサークル (14:00~21:00) | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | ○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) | ○ダンスサークル (14:00~21:00) | |
| | ★放課後運動教室 (17:00~18:30) | ○おはよう ストレッチ (10:00~10:45) | ○ピラティス (19:30~20:30) | ○姿勢改善ヨガ (11:00~11:50) | | |
| | ○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) | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00) | ○シニアのための エアロピクス (14:00~14:50) | | |
| | ○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) | | | | |
| | | ○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30) | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | ○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) | ○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) | ○ダンスサークル (14:00~21:00) | |
| | ○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) | ○姿勢改善ヨガ (11:00~11:50) | | |
| | ○代謝アップヨガ (20:00~20:50) | | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00) | | | |
| 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) | ○軸トレピラティス 2クラス (10:00~11:50) | | ○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) | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00) | | ○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) | | | ○ダンスサークル (14:00~21:00) | |
| | ○代謝アップヨガ (20:00~20:50) | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | ○エアロサークル (10:00~12:00) | | | ○ダンスサークル (14:00~21:00) | |
| 31 | | | | | | |