

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2026年7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	日
		1	2	3	4	5
		○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)	
		○おはよう ストレッチ (10:00~10:45)	○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)	○シニアのための エアロピクス (14:00~14:50)	○ダンスサークル (14:00~21:00)	
		○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)	○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)		
		○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	○ピラティス (19:30~20:30)			
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
6	7	8	9	10	11	12
	○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)	○ダンスサークル (14:00~21:00)	
	○65歳からの 筋トレ教室 (13:30~14:30)	○おはよう ストレッチ (10:00~10:45)		○姿勢改善ヨガ (11:00~11:50)		
	★放課後運動教室 (17:00~18:30)	○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)		○シニアのための エアロピクス (14:00~14:50)		
	○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)		○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)				
13	14	15	16	17	18	19
	○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)	○ダンスサークル (14:00~21:00)	
	○65歳からの 筋トレ教室 (13:30~14:30)	○おはよう ストレッチ (10:00~10:45)	○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)		
	★放課後運動教室 (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 エアロピクス (14:00~14:50)		
		○午後の リラックスヨガ (13:30~14:30)	○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)				
20	21	22	23	24	25	26
		○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)	
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	○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)	
			○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 (14:00~21:00)	
			○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
27	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)	○シニアのための エアロピクス (14:00~14:50)		
	○65歳からの 筋トレ教室 (13:30~14:30)	○おはよう ストレッチ (10:00~10:45)	○ピラティス (19:30~20:30)			
	★放課後運動教室 (17:00~18:30)	○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
	○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)				
	○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)				