

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2026年6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                            | 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)      | ○ズンパ®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 (10:00~10:45)    | ○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)    |    |
|    | ★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) | ※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) | △スナッグゴルフ教室 (14:00~15:30) |    |
|    | ○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) | ○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)    | ○ダンスサークル (14:00~21:00)   |    |
|    | ○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)   | ○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)      |                              |                          |    |
| 8  | 9                          | 10                          | 11                             | 12                           | 13                       | 14 |
|    | ○50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30) | ○午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)   | ○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)      | ○ズンパ®ゴールド (10:30~11:15)  |    |
|    | ○65歳からの筋トレ教室 (13:30~14:30) | ○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)   | ※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)    |    |
|    |                            | ○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30)   | ※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ピクス (14:00~14:50) | △スナッグゴルフ教室 (14:00~15:30) |    |
|    |                            |                             | ○ピラティス (19:30~20:30)           | ○ジュニア体育スクール (17:00~18:00)    | ○ダンスサークル (14:00~21:00)   |    |
|    |                            |                             | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)      |                              |                          |    |
| 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)      | △スナッグゴルフ教室 (14:00~15:30) |    |
|    | ○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)        | ○ダンスサークル (14:00~21:00)   |    |
|    | ★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) | ※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) |                          |    |
|    | ○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) |                              |                          |    |
|    | ○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)   | ○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)      |                              |                          |    |
| 22 | 23                         | 24                          | 25                             | 26                           | 27                       | 28 |
|    | ○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)      | ○ズンパ®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 (10:00~10:45)    | ○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)    |    |
|    | ★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) | ※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)   |    |
|    | ○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) | ○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)   | ○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)      |                              |                          |    |
| 29 | 30                         |                             |                                |                              |                          |    |
|    | ○50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30) |                             |                                |                              |                          |    |
|    | ○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)     |                             |                                |                              |                          |    |