みはまスポーツクラブ　月間予定表　（2027年3月）

〇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　　◆その他

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	〇50歳からの筋トレ教室（10:30～11:30）	〇エアロサークル（10:00～12:00）	〇ノルディックウォーキング（9:30～10:30）	〇骨盤リセットヨガ（10:00～10:50）	〇ズンバⓇゴールド（10:30～11:15）	
	〇65歳からの筋トレ教室（13:30～14:30）	〇おはようストレッチ（10:00～10:45）	〇ノルディックW.サークル（9:30～11:00）	〇姿勢改善ヨガ（11:00～11:50）	〇ZUMBAⓇ（11:30～12:15）	
	★放課後運動教室（17:00～18:30）	〇ボッチャde健康サークル（11:00～12:00）	〇軸トレピラティス2クラス（10:00～11:50）	〇シニアのためのエアロビクス（14:00～14:50）	△スナッグゴルフ教室（13:30-15:00）	
	〇身体リセットヨガ（19:00～19:50）	〇午後のリラックスヨガ（13:30～14:30）	※キッズウェルネス講座（年中）（16:15～17:15）	〇ジュニア体育スクール（17:00～18:00）	〇ダンスサークル（14:00～19:00）	
	〇代謝アップヨガ（20:00～20:50）	〇ジュニア体育スクール（17:00～18:00）	※キッズウェルネス講座（年長）（17:30～18:30）			
		〇心と身体を緩めるヨガ（19:30～20:30）	〇ピラティス（19:30～20:30）			
			〇ZUMBAⓇ木曜の夜（20:00～21:00）			
8	9	10	11	12	13	14
	〇50歳からの筋トレ教室（10:30～11:30）	〇エアロサークル（10:00～12:00）	〇ノルディックW.サークル（9:30～11:00）	〇骨盤リセットヨガ（10:00～10:50）	〇ズンバⓇゴールド（10:30～11:15）	
	〇65歳からの筋トレ教室（13:30～14:30）	〇おはようストレッチ（10:00～10:45）	〇軸トレピラティス2クラス（10:00～11:50）	〇姿勢改善ヨガ（11:00～11:50）	〇ZUMBAⓇ（11:30～12:15）	
	★放課後運動教室（17:00～18:30）	〇ボッチャ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）	〇シニアのためのエアロビクス（14:00～14:50）	〇ダンスサークル（14:00～19:00）	
	〇身体リセットヨガ（19:00～19:50）	〇ジュニア体育スクール（17:00～18:00）	※キッズウェルネス講座（年長）（17:30～18:30）	〇ジュニア体育スクール（17:00～18:00）		
	〇代謝アップヨガ（20:00～20:50）	〇心と身体を緩めるヨガ（19:30～20:30）	〇ピラティス（19:30～20:30）			
			〇ZUMBAⓇ木曜の夜（20:00～21:00）			
15	16	17	18	19	20	21
	〇50歳からの筋トレ教室（10:30～11:30）	〇エアロサークル（10:00～12:00）	〇ノルディックウォーキング（9:30～10:30）	〇骨盤リセットヨガ（10:00～10:50）	〇ズンバⓇゴールド（10:30～11:15）	
	〇65歳からの筋トレ教室（13:30～14:30）	〇おはようストレッチ（10:00～10:45）	〇軸トレピラティス2クラス（10:00～11:50）	〇姿勢改善ヨガ（11:00～11:50）	〇ZUMBAⓇ（11:30～12:15）	
	★放課後運動教室（17:00～18:30）	〇ボッチャ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）	〇シニアのためのエアロビクス（14:00～14:50）	〇ダンスサークル（14:00～19:00）	
	〇身体リセットヨガ（19:00～19:50）	〇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）	〇ジュニア体育スクール（17:00～18:00）		
	〇代謝アップヨガ（20:00～20:50）	〇ジュニア体育スクール（17:00～18:00）	〇ピラティス（19:30～20:30）			
		〇心と身体を緩めるヨガ（19:30～20:30）	〇ZUMBAⓇ木曜の夜（20:00～21:00）			
22	23	24	25	26	27	28
		〇エアロサークル（10:00～12:00）	※キッズウェルネス講座（年中）（16:15～17:15）		〇ダンスサークル（14:00～19:00）	
		〇おはようストレッチ（10:00～10:45）	※キッズウェルネス講座（年長）（17:30～18:30）			
		〇ボッチャde健康サークル（11:00～12:00）				
29	30	31				