みはまスポーツクラブ　月間予定表　（2026年12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

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