みはまスポーツクラブ　月間予定表　（2026年10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
			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）	
			※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）	※にっぷく はつらつ教室 （11:00～12:30）	
			※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）	△スナッグゴルフ教室 （13:30-15:00）	
			※子どもスポーツ 体験ラボ （17:15～18:15）		〇ダンスサークル （14:00～19:00）	
			〇ピラティス （19:30～20:30）			
			〇ZUMBAⓇ木曜の夜 （20:00～21:00）			
5	6	7	8	9	10	11
	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）	※にっぷく はつらつ教室 （11:00～12:30）	
	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）	△スナッグゴルフ教室 （13:30-15:00）	
	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）	※子どもスポーツ 体験ラボ （17:15～18:15）		〇ダンスサークル （14:00～19:00）	
		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）			
12	13	14	15	16	17	18
		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）	
		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）	※にっぷく はつらつ教室 （11:00～12:30）	
		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）	△スナッグゴルフ教室 （13:30-15:00）	
		〇ジュニア 体育スクール （17:00～18:00）	※子どもスポーツ 体験ラボ （17:15～18:15）		〇ダンスサークル （14:00～19:00）	
		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）			
19	20	21	22	23	24	25
	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）		※にっぷく はつらつ教室 （11:00～12:30）	
	〇65歳からの 筋トレ教室 （13:30～14:30）		〇軸トレピラティス 2クラス （10:00～11:50）		△スナッグゴルフ教室 （13:30-15:00）	
	★放課後運動教室 （17:00～18:30）		※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）	
	〇身体リセットヨガ （19:00～19:50）		※キッズウェルネス 講座（年長） （17:30～18:30）			
	〇代謝アップヨガ （20:00～20:50）		※子どもスポーツ 体験ラボ （17:15～18:15）			
			〇ピラティス （19:30～20:30）			
26	27	28	29	30	31	
	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）	〇軸トレピラティス 2クラス （10:00～11:50）	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）	※キッズウェルネス 講座（年中） （16:15～17:15）	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（年長） （17:30～18:30）	〇シニアのための エアロビクス （14:00～14:50）	※にっぷく はつらつ教室 （11:00～12:30）	
	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）	※子どもスポーツ 体験ラボ （17:15～18:15）	〇ジュニア 体育スクール （17:00～18:00）	△スナッグゴルフ教室 （13:30-15:00）	
	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）		〇ダンスサークル （14:00～19:00）	
		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）			