みはまスポーツクラブ　月間予定表　（2026年11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
2	3	4	5	6	7	8
	○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）	○エアロサークル（10:00～12:00） ○おはようストレッチ（10:00～10:45） ○ボッチャde健康サークル（11:00～12:00） ○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） ○心と身体を緩めるヨガ（19:30～20:30）	○ノルディックウォーキング（9:30～10:30） ○軸トレピラティス2クラス（10:00～11:50） ※キッズウェルネス講座（年中）（16:15～17:15） ※キッズウェルネス講座（年長）（17:30～18:30） ※子どもスポーツ体験ラボ（17:15～18:15） ○ピラティス（19:30～20:30） ○ZUMBA®木曜の夜（20:00～21:00）			
9	10	11	12	13	14	15
	○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） ★放課後運動教室（17:00～18:30） ○身体リセットヨガ（19:00～19:50） ○代謝アップヨガ（20:00～20:50）	○エアロサークル（10:00～12:00） ○おはようストレッチ（10:00～10:45） ○ボッチャde健康サークル（11:00～12:00） ○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） ○心と身体を緩めるヨガ（19:30～20:30）	○ノルディックW.サークル（9:30～11:00） ○軸トレピラティス2クラス（10:00～11:50） ※キッズウェルネス講座（年中）（16:15～17:15） ※キッズウェルネス講座（年長）（17:30～18:30） ※子どもスポーツ体験ラボ（17:15～18:15） ○ピラティス（19:30～20:30） ○ZUMBA®木曜の夜（20:00～21:00）	○骨盤リセットヨガ（10:00～10:50） ○姿勢改善ヨガ（11:00～11:50） ○シニアのためのエアロビクス（14:00～14:50） ○ジュニア体育スクール（17:00～18:00）	○ズンバ®ゴールド（10:30～11:15） ○ZUMBA®（11:30～12:15） ※にっぷくはつらつ教室（11:00～12:30） △スナッグゴルフ教室（13:30-15:00） ○ダンスサークル（14:00～19:00）	
16	17	18	19	20	21	22
	○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） ★放課後運動教室（17:00～18:30） ○身体リセットヨガ（19:00～19:50） ○代謝アップヨガ（20:00～20:50）	○エアロサークル（10:00～12:00） ○おはようストレッチ（10:00～10:45） ○ボッチャde健康サークル（11:00～12:00） ○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） ○心と身体を緩めるヨガ（19:30～20:30）	○ノルディックウォーキング（9:30～10:30） ○軸トレピラティス2クラス（10:00～11:50） ※キッズウェルネス講座（年中）（16:15～17:15） ※キッズウェルネス講座（年長）（17:30～18:30） ※子どもスポーツ体験ラボ（17:15～18:15） ○ピラティス（19:30～20:30）	○骨盤リセットヨガ（10:00～10:50） ○姿勢改善ヨガ（11:00～11:50） ○シニアのためのエアロビクス（14:00～14:50） ○ジュニア体育スクール（17:00～18:00）	○ズンバ®ゴールド（10:30～11:15） ○ZUMBA®（11:30～12:15） ※にっぷくはつらつ教室（11:00～12:30） △スナッグゴルフ教室（13:30-15:00） ○ダンスサークル（14:00～19:00）	
23	24	25	26	27	28	29
		○エアロサークル（10:00～12:00） ○おはようストレッチ（10:00～10:45） ○ボッチャde健康サークル（11:00～12:00） ○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） ○心と身体を緩めるヨガ（19:30～20:30）	○ノルディックW.サークル（9:30～11:00） ○軸トレピラティス2クラス（10:00～11:50） ※子どもスポーツ体験ラボ（17:15～18:15） ○ピラティス（19:30～20:30） ○ZUMBA®木曜の夜（20:00～21:00）	○骨盤リセットヨガ（10:00～10:50） ○姿勢改善ヨガ（11:00～11:50） ○シニアのためのエアロビクス（14:00～14:50） ○ジュニア体育スクール（17:00～18:00）	○ズンバ®ゴールド（10:30～11:15） ○ZUMBA®（11:30～12:15） ※にっぷくはつらつ教室（11:00～12:30） △スナッグゴルフ教室（13:30-15:00） ○ダンスサークル（14:00～19:00）	
30						