みはまスポーツクラブ　月間予定表　（2027年2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） ※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） 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） △スナッグゴルフ教室（13:30-15:00） 〇ダンスサークル（14:00～19:00）	
8	9	10	11	12	13	14
	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） ※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） 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） △スナッグゴルフ教室（13:30-15:00） 〇ダンスサークル（14:00～19:00）	
15	16	17	18	19	20	21
	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） ※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） 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） △スナッグゴルフ教室（13:30-15:00） 〇ダンスサークル（14:00～19:00）	
22	23	24	25	26	27	28
	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）	〇エアロサークル（10:00～12:00） 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） ※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） 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） △スナッグゴルフ教室（13:30-15:00） 〇ダンスサークル（14:00～19:00）	