みはまスポーツクラブ　月間予定表　（2027年1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	8	9	10
	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）		◆ダンスサークル （14:00～19:00）	
	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）			
	★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）			
11	12	13	14	15	16	17
		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）	〇ジュニア 体育スクール （17:00～18:00）	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）		〇ダンスサークル （14:00～19:00）	
		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）			
18	19	20	21	22	23	24
	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）	〇ダンスサークル （14:00～19:00）	
	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）		
	★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）			
25	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）	△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（年長） （17:30～18:30）	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）	〇ピラティス （19:30～20:30）			
			〇ZUMBA®木曜の夜 （20:00～21:00）			