みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2024年10月) ※日本福祉大学みはまキャンパス ○美浜町総合公園体育館 ★美浜運動公園陸上競技場 △新南愛知カントリークラブ

			△新南愛知力ントリークラブ			
月	火	水	木	金	<u>±</u>	
	1 O50歳からの	2 ○おはよう	3 ○ノルディック	4 ○金曜日の	5 Oズンバ®	6
	筋トレ教室	ストレッチ	ウォーキング	骨盤調整ヨガ	ゴールド	
	(10:30~11:30)	(10:00~10:30)	(9:30~10:30)	(10:00~11:00)	(10:30~11:15)	
	065歳からの	〇ボッチャde健康	〇軸トレピラティス	〇美姿勢アンチ エスジングラギ	OZUMBA®	
	筋トレ教室 (13:30~14:30)	サークル (11:00~12:00)	2クラス (10:00~12:15)	エイジングヨガ (11:15~12:15)	(11:30~12:15)	
	〇チアダンススクール	○水曜日の	※キッズウェルネス	Oシニアのための	※にっぷく	
	(17:00~18:00)	骨盤調整ヨガ	講座(年中)	エアロビクス	はつらつ教室	
	(11.00 10.00)	<u>(13:30∼14:30)</u> ○ジュニア	(16:15~17:15) ※キッズウェルネス	(14:00~15:00) Oジュニア	(11:00~12:30)	
	★迅速陸上教室	体育スクール	講座(年長)	体育スクール	△スナッグゴルフ教室	
	(19:00~20:30)	(17:00~18:00)	(17:30~18:30)	(17:00~18:00)	(13:30-15:00)	
	○身体リセットヨガ	○心と身体を	※子どもスポーツ 体験ラボ			
	(19:00~20:00)	緩めるヨガ (19:30~20:30)	^{体験} フボ (17:15~18:15)			
	〇代謝アップヨガ	(100000)	0ピラティス			
	(20:10~21:10)		(19:30~20:30)			
			OZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
7	8	9	10	11	12	13
	○50歳からの	Oおはよう	OノルディックW.	○金曜日の	Oズンバ®	
	筋トレ教室 (10:30~11:30)	ストレッチ (10:00~10:30)	サークル (9:30~11:00)	骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)	ゴールド (10:30~11:15)	
	065歳からの	(10.00~10.30) Oボッチャde健康	〇軸トレピラティス	〇美姿勢アンチ	<u> </u>	
	筋トレ教室	サークル	2クラス	エイジングヨガ	OZUMBA® (11:30~12:15)	
	(13:30~14:30)	(11:00~12:00)	(10:00~12:15)	(11:15~12:15)		
	〇チアダンススクール	○水曜日の 骨盤調整ヨガ	※キッズウェルネス 講座(年中)	〇シニアのための エアロビクス	※にっぷく はつらつ教室	
	(17:00~18:00)	(13:30~14:30)	(16:15~17:15)	(14:00~15:00)	(11:00~12:30)	
	○身体リセットヨガ	Oジュニア	※キッズウェルネス	Oジュニア	△スナッグゴルフ教室	
1	(19:00~20:00)	体育スクール (17:00 - 18:00)	講座(年長)	体育スクール (17:00-118:00)	(13:30-15:00)	
		(17:00~18:00)	<u>(17:30~18:30)</u> ※子どもスポーツ	(17:00~18:00)		
1	〇代謝アップヨガ (20:10~21:10)		体験ラボ			
1	(20.10/~21.10)		(17:15~18:15)			ļ.,
			Oピラティス			
			(19:30~20:30)			
			OZUMBA®木曜の夜			
			(20:00~21:00)			
14	15	16	17	18	19	20
	10	○水曜日の	Oノルディック	○金曜日の	Oズンバ®	
		骨盤調整ヨガ	ウォーキング	骨盤調整ヨガ	ゴールド	
		(13:30~14:30) Oジュニア	(9:30~10:30) 〇軸トレピラティス	(10:00~11:00) O美姿勢アンチ	(10:30~11:15)	
		体育スクール	2クラス	エイジングヨガ	OZUMBA®	
		(17:00~18:00)	(10:00~12:15)	(11:15~12:15)	(11:30~12:15)	
		〇心と身体を	※キッズウェルネス	Oシニアのための	※にっぷく	
		緩めるヨガ (19:30~20:30)	講座(年中) (16:15~17:15)	エアロビクス (14:00~15:00)	はつらつ教室 (11:00~12:30)	
		(19.30/ 920.30)	※キッズウェルネス	Oジュニア	△スナッグゴルフ教室	
			講座(年長)	体育スクール	(13:30-15:00)	
			<u>(17:30~18:30)</u> ※子どもスポーツ	(17:00~18:00)	(10.00 10.00)	
			体験ラボ			
			(17:15~18:15)			
			Oピラティス			
			(19:30~20:30)			
			OZUMBA®木曜の夜			
			(20:00~21:00)			
21	22	23	24	25	26	27
	O50歳からの	20	<u>∠</u> - ○ノルディックW.	20	※にっぷく	
1	筋トレ教室		サークル		はつらつ教室	
1	<u>(10:30~11:30)</u> O65歳からの		(9:30~11:00) ※キッズウェルネス		(11:00~12:30)	-
1	筋トレ教室		講座(年中)		△スナッグゴルフ教室	
	(13:30~14:30)		(16:15~17:15)		(13:30-15:00)	
1	〇チアダンススクール		※キッズウェルネス 講座(年長)			
1	(17:00~18:00)		- 神座(年長) (17:30~18:30)			
	○身体リセットヨガ		※子どもスポーツ			
1	(19:00~20:00)		体験ラボ			
	〇代謝アップヨガ	1	(17:15~18:15)			
	(20:10~21:10)					
28	29	30 ○おはよう	31 ○動 トレピラティフ			
1	O50歳からの 筋トレ教室	ストレッチ	〇軸トレピラティス 2クラス			
L	(10:30~11:30)	(10:00~10:30)	(10:00~12:15)			
1	065歳からの	〇ボッチャde健康	※キッズウェルネス			
1	筋トレ教室 (13:30~14:30)	サークル (11:00~12:00)	講座(年中) (16:15~17:15)			
	〇チアダンススクール	○水曜日の	※キッズウェルネス			
1	(17:00~18:00)	骨盤調整ヨガ	講座(年長)			
1		(13:30~14:30) Oジュニア	<u>(17:30~18:30)</u> ※子どもスポーツ			
1	★迅速陸上教室	ロンユーア 体育スクール				
	(19:00~20:30)	(17:00~18:00)	(17:15~18:15)			
1			Oピラティス (10:20~20:20)			
1			(19:30~20:30) OZUMBA®木曜の夜			
<u></u>			(20:00~21:00)			