

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2024年11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

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
				○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:15)	
				○美姿勢アンチ エイジングヨガ (11:15~12:15)	○ZUMBA® (11:30~12:15)	
				○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)	△スナッグゴルフ教室 (13:30-15:00)	
				○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)		
4	5	6	7	8	9	10
	○チアダンススクール (17:00~18:00)	○おはよう ストレッチ (10:00~10:30)	○ノルディック ウォーキング (9:30~10:30)		※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
		○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	○軸トレピラティス 2クラス (10:00~12:15)		△スナッグゴルフ教室 (13:30-15:00)	
		○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)			
		○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	※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)			
11	12	13	14	15	16	17
	○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30)	○おはよう ストレッチ (10:00~10:30)	○ノルディックW. サークル (9:30~11:00)	○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:15)	
	○65歳からの 筋トレ教室 (13:30~14:30)	○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	○軸トレピラティス 2クラス (10:00~12:15)	○美姿勢アンチ エイジングヨガ (11:15~12:15)	○ZUMBA® (11:30~12:15)	
	★迅速陸上教室 (19:00~20:30)	○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)	※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
	○身体リセットヨガ (19:00~20:00)	○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○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)	
	○代謝アップヨガ (20:10~21:10)		※子どもスポーツ 体験ラボ (17:15~18:15)			
			○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
18	19	20	21	22	23	24
	○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30)	○おはよう ストレッチ (10:00~10:30)	○ノルディック ウォーキング (9:30~10:30)	○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:15)	
	○65歳からの 筋トレ教室 (13:30~14:30)	○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	○軸トレピラティス 2クラス (10:00~12:15)	○美姿勢アンチ エイジングヨガ (11:15~12:15)	○ZUMBA® (11:30~12:15)	
	○身体リセットヨガ (19:00~20:00)	○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)	※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
	○代謝アップヨガ (20:10~21:10)	○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○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)	
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	※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)			
25	26	27	28	29	30	
	○50歳からの 筋トレ教室 (10:30~11:30)	○おはよう ストレッチ (10:00~10:30)	○ノルディックW. サークル (9:30~11:00)	○金曜日の 骨盤調整ヨガ (10:00~11:00)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:15)	
	○65歳からの 筋トレ教室 (13:30~14:30)	○ポッチャde健康 サークル (11:00~12:00)	○軸トレピラティス 2クラス (10:00~12:15)	○美姿勢アンチ エイジングヨガ (11:15~12:15)	○ZUMBA® (11:30~12:15)	
	★迅速陸上教室 (19:00~20:30)	○水曜日の 骨盤調整ヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○シニアのための エアロビクス (14:00~15:00)	※につぶく はつらつ教室 (11:00~12:30)	
	○身体リセットヨガ (19:00~20:00)	○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)	○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)		
	○代謝アップヨガ (20:10~21:10)	○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	※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)			