

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2025年1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

△新南愛知カントリークラブ

| 月 | 火 | 水 1 | 木 2 | 金 3 | 土 4 | 日 5 |
|----|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | ○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) | ○骨盤リセットヨガ (10:00~11:00) | | |
| | ○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) | ○姿勢改善ヨガ (11:15~12:15) | | |
| | ○身体リセットヨガ (19:00~20:00) | ○ココロと身体をほぐすヨガ (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) | | |
| | ○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) | | |
| | | ○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30) | ○ピラティス (19:30~20:30) | | | |
| | | | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00) | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | | ○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) | ○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) | |
| | | ○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) | ○ジュニア体育スクール (17:00~18:00) | | |
| | | ○ココロと身体をほぐすヨガ (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) | ○ピラティス (19:30~20:30) | | | |
| | | | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00) | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | ○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) | ○骨盤リセットヨガ (10:00~11:00) | △スナッグゴルフ教室 (13:30-15:00) | |
| | ○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) | ○姿勢改善ヨガ (11:15~12:15) | | |
| | ○身体リセットヨガ (19:00~20:00) | ○ココロと身体をほぐすヨガ (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) | | |
| | ○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) | | | |
| | | ○心と身体を緩めるヨガ (19:30~20:30) | ○ピラティス (19:30~20:30) | | | |
| | | | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00) | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | ○50歳からの筋トレ教室 (10:30~11:30) | ○ココロと身体をほぐすヨガ (13:30~14:30) | ○ノルディックW.サークル (9:30~11:00) | ○骨盤リセットヨガ (10:00~11:00) | | |
| | ○65歳からの筋トレ教室 (13:30~14:30) | ○ジュニア体育スクール (17:00~18:00) | ○軸トレピラティス2クラス (10:00~12:15) | ○姿勢改善ヨガ (11:15~12:15) | | |
| | ○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 (年中) (16:15~17:15) | ○シニアのためのエアロビクス (14:00~15:00) | | |
| | ○代謝アップヨガ (20:10~21:10) | | ※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) | | |
| | | | ○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00) | | | |