

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2025年6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	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
	○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)		△スナッグゴルフ教室 (14:00~15:30)	
	○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)	○ノルディックW.サークル (9:30~11:00)			
	○身体リセットヨガ (19:00~20:00)	○午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	○軸トレピラティス2クラス (10:00~12:15)			
	○代謝アップヨガ (20:10~21:10)		※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)			
9	10	11	12	13	14	15
	○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)	○骨盤リセットヨガ (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)	○姿勢改善ヨガ (11:15~12:15)	○ZUMBA® (11:30~12:15)	
	○身体リセットヨガ (19:00~20:00)	○午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス講座 (年中) (16:15~17:15)	○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 (14:00~15:30)	
	○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)		
		○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)			
16	17	18	19	20	21	22
	○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)	○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)	○姿勢改善ヨガ (11:15~12:15)	○ZUMBA® (11:30~12:15)	
	○身体リセットヨガ (19:00~20:00)	○午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス講座 (年中) (16:15~17:15)	○シニアのためのエアロビクス (14:00~14:50)		
	○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)			
23	24	25	26	27	28	29
	○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)	○骨盤リセットヨガ (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)	○姿勢改善ヨガ (11:15~12:15)	○ZUMBA® (11:30~12:15)	
	○身体リセットヨガ (19:00~20:00)	○午後のリラックスヨガ (13:30~14:30)	※キッズウェルネス講座 (年中) (16:15~17:15)	○シニアのためのエアロビクス (14:00~14:50)		
	○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)			
30						