

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2025年5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 1	金 2	土 3	日 4
			○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)	
			○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)	
			※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○シニアのための エアロピクス (14:00~14:50)		
			※キッズウェルネス 講座(年長) (17:30~18:30)			
			○ピラティス (19:30~20:30)			
			○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
5	6	7	8	9	10	11
	○65歳からの 筋トレ教室 (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)	○ズンバ® ゴールド (10:30~11:15)	
			○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)	
			※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○シニアのための エアロピクス (14:00~14:50)	△スナックゴルフ教室 (14:00~15:30)	
			※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)		
			○ピラティス (19:30~20:30)			
			○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
12	13	14	15	16	17	18
	○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 エアロピクス (14:00~14:50)	△スナックゴルフ教室 (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)			
19	20	21	22	23	24	25
	○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 エアロピクス (14:00~14:50)	△スナックゴルフ教室 (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)			
26	27	28	29	30	31	
	○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)	○軸トレピラティス 2クラス (10:00~12:15)	○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)	※キッズウェルネス 講座(年中) (16:15~17:15)	○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(年長) (17:30~18:30)	○シニアのための エアロピクス (14:00~14:50)	△スナックゴルフ教室 (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)	○ピラティス (19:30~20:30)	○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)	○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			