

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2025年4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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
		○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)	
		○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)	
		○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,年長) (17:00~18:00)	○シニアのための エアロビクス (14:00~14:50)		
			○ピラティス (19:30~20:30)			
			○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
7	8	9	10	11	12	13
	○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)			
14	15	16	17	18	19	20
			○ノルディック ウォーキング (9:30~10:30)			
	○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)	○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)	○ジュニア 体育スクール (17:00~18:00)	△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)	○ピラティス (19:30~20:30)			
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)	○ZUMBA®木曜の夜 (20:00~21:00)			
21	22	23	24	25	26	27
	○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)	△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)	○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)	○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)			
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)				
	○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)				
	○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)				
	○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)				
		○心と身体を 緩めるヨガ (19:30~20:30)				