

みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2017年9月)

※2017年9月7日修正

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1	2	3
	○椅子リハビリ (10:00~11:15)					
4	5	6	7	8	9	10
※スプリント教室 (17:30~18:30)	○体が硬い人ヨガ (19:00~20:10)		○ノルディック (9:00~11:30)	○骨盤調整 (10:00~11:15)		◎スナッグゴルフ (14:30~16:00)
	○巡りのヨガ (20:20~21:30)					
11	12	13	14	15	16	17
※スプリント教室 (17:30~18:30)	○体が硬い人ヨガ (19:00~20:10)	○自力整体 (10:00~11:15)	○モーニングヨガ (10:00~11:15)	○骨盤調整 (10:00~11:15)		
	○巡りのヨガ (20:20~21:30)	○ピラティス (13:30~14:30)	○初めてヨガ (13:00~14:15)	○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
		○和みヨガ (14:45~16:00)	○ハタヨガ (19:15~20:30)			
		※キッズ入会：年中 (16:15~17:15)				
		※キッズ入会：年長 (17:30~18:30)				
18	19	20	21	22	23	24
※スプリント教室 (17:30~18:30)		※キッズ入会：年中 (16:15~17:15)	○ノルディック (9:00~11:30)	○骨盤調整 (10:00~11:15)		
		※キッズ入会：年長 (17:30~18:30)		○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
25	26	27	28	29	30	1
※スプリント教室 (17:30~18:30)		○自力整体 (10:00~11:15)	○モーニングヨガ (10:00~11:15)	○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
		※ボッチャ (12:30~13:20)	○初めてヨガ (13:00~14:15)			
		○ピラティス (13:30~14:30)	○ハタヨガ (19:15~20:30)			
		○和みヨガ (14:45~16:00)				
		○月1回カローリング (15:00~16:30)				
		※キッズ入会：年中 (16:15~17:15)				
		※キッズ入会：年長 (17:30~18:30)				

○美浜町総合公園体育館

※日本福祉大学美浜キャンパス

◎新南愛知カントリークラブ