

# みはまスポーツクラブ 月間予定表 (2018年2月)

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4
			○ノルディック (9:30~11:00)	○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
			○ハタヨガ (19:15~20:30) 【1/25振替】			
5	6	7	8	9	10	11
※ランニング教室 (17:00~18:00)	○体が硬い人ヨガ (19:00~20:10)	※ポッチャ (12:30~13:20)	○モーニングヨガ (10:00~11:15)	○骨盤調整体操 (10:00~11:15)		
	○巡りのヨーガ (20:20~21:30)	※キッズヨガ: 年中 (16:15~17:15)	○初めてヨガ (13:00~14:15)	○バレエエクササイズ (13:30~14:45)		
		※キッズヨガ: 年長 (17:30~18:30)	○ハタヨガ (19:15~20:30)			
			○簡単エアロピクス (19:30~20:45)			
12	13	14	15	16	17	18
※ランニング教室 (17:00~18:00)		○自力整体 (10:00~11:15)	○ノルディック (9:30~11:00)	○骨盤調整体操 (10:00~11:15)		
		○ピラティス (13:30~14:30)	○モーニングヨガ (10:00~11:15) 【1/25振替】			
		○和みヨガ (14:45~16:00)	○初めてヨガ (13:00~14:15) 【1/25振替】			
		※ポッチャ (12:30~13:20)				
		※キッズヨガ: 年中 (16:15~17:15)				
		※キッズヨガ: 年長 (17:30~18:30)				
19	20	21	22	23	24	25
※ランニング教室 (17:00~18:00)	○体が硬い人ヨガ (19:00~20:10)	※ポッチャ (12:30~13:20)	○モーニングヨガ (10:00~11:15)			
	○巡りのヨーガ (20:20~21:30)	※キッズヨガ: 年中 (16:15~17:15)	○初めてヨガ (13:00~14:15)			
		※キッズヨガ: 年長 (17:30~18:30)	○ハタヨガ (19:15~20:30)			
			○簡単エアロピクス (19:30~20:45)			
26	27	28	1	2	3	4
		○自力整体 (10:00~11:15)				
		○ピラティス (13:30~14:30)				
		○和みヨガ (14:45~16:00)				
		○カローリング (15:00~16:30)				
		※ポッチャ (12:30~13:20)				
		※キッズヨガ: 年中 (16:15~17:15)				
		※キッズヨガ: 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