

骨盤調整体操

講師 阿部 笑美
日時 1/11, 25 2/1, 8, 15, 22
金曜日 10:00~11:00
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般・若干名
参加費 6回・¥3,000

初めてのヨガ

講師 増田 さやか
日時 1/10, 24, 31, 2/7, 21
木曜日 13:00~14:15
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般・若干名
参加費 5回・¥2,500

心と身体のバランスを整えるヨガ

講師 阿部 笑美
日時 1/16, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27
水曜日 13:30~14:30
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般・若干名
参加費 7回・¥3,500

モーニングヨガ

講師 増田 さやか
日時 1/10, 24, 31, 2/7, 21
木曜日 10:00~11:15
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般・若干名
参加費 5回・¥2,500

体が硬い人のためのヨガ

講師 新美 成果
日時 1/8, 22, 2/5, 19
火曜日 19:00~20:00
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般・若干名
参加費 4回・¥2,000

ハタヨガ

講師 増田 さやか
日時 1/10, 24, 2/21, 28
木曜日 19:15~20:30
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般・若干名
参加費 4回・¥2,000

巡りのヨガ

講師 新美 成果
日時 1/8, 22, 2/5, 19
火曜日 20:10~21:10
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般・若干名
参加費 4回・¥2,000

自力整体

講師 古宇田 陽子
日時 1/16, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27
水曜日 10:00~11:15
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般・若干名
参加費 7回・¥3,500

歩き方トレーニング (健康ウォーキング)

講師 野田 秀樹
日時 1/11, 18, 25, 2/8, 15, 22
金曜日 13:00~14:00
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般・若干名
参加費 6回・¥3,000

ノルディックウォーキング

講師 八代 栄子
日時 1/10, 24, 2/7, 21
木曜日 9:30~11:00
会場 美浜町総合公園体育館周辺
定員 一般・若干名
参加費 4回・¥2,000

月に一度のカラーリング

講師 美浜町スポーツ推進委員
日時 1/23, 2/27, 3/6
水曜日 15:00~16:30
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般・若干名
参加費 Ⅲ期(1月~3月) 3回・¥1,500

ボッチャde健康サークル

日時 1/9, 16, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27
3/6, 13
原則毎週水曜日 12:30~13:30
会場 日本福祉大学 リズム室
定員 一般・若干名
参加費 10回・¥500

Aso (遊) トレーニング I・II

講師 野田 秀樹
日時 1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15, 22
I: 金曜日 18:00~19:00
II: 金曜日 19:15~20:15
会場 美浜町総合公園体育館
定員 I (小学1・2年生)・若干名
II (小学3・4年生)・若干名
参加費 7回・¥4,200

美浜ランニングスクール

講師 三井 利仁
日本福祉大学陸上競技部
日時 1/17, 31, 2/7, 14, 21, 28
木曜日 18:00~19:00
会場 日本福祉大学陸上フィールド
又はスポーツ科学棟SALTO
定員 小学校1~6年生・若干名
参加費 6回・¥3,000