みはまスポーツクラブ

2020年度1期教室募集のお知らせ

お待たせいたしました。今年度もはじまります！
今年から年会費制となりました。詳細は2頁をご覧ください。

- お申込スタート　体育館窓口受付：3月4日（水）　午前9時から
  お電話受付：3月4日（水）　午前10時から
- 締め切り　3月13日（金）まで・先着順です
- 保険料が別途800円かかります。年間保険料です。
- 参加費・保険料は初回受付時にお持ちください。
- 締め切り後でも空き状況により申込可能です。お問い合わせください。

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　4/23, 30, 5/7, 21, 28
6/4, 11, 18, 25, 7/2（10回）
木曜日　18：00～19：00
会　場　日本福祉大学陸上フィールド
定　員　小学生 50名
参加費　5,000円：会員
7,000円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオルなど
雨天の場合はSALTO（スポーツ科学部体育館）で行いますので、体育館シューズもご用意ください。

子どもたちにとって体を動かすことが大切な小学生時代。健康な体を作り、運動の楽しさを学び、走ることが好きになる教室です。

子どものゴルフ教室

講　師　日本福祉大学ゴルフ部
日　時　5/10, 17, 24, 31, 6/14, 21, 28, 7/5（8回）
日曜日　14:30～16:00
会　場　新南愛知カントリークラブ
定　員　小学生　20名
参加費　4,000円：会員
5,600円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、帽子

ゴルフの基本を易しく学ぶためのスナッグゴルフで基本動作を身につけます。大会参加も目指します。

キッズウェルネス講座（年中・年長）

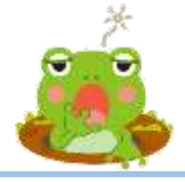
講　師　山本　秀人、石塚　文美
日　時　4/16, 23, 30, 5/7, 14, 21, 28
6/4, 11, 18, 25, 7/2（12回）
木曜日　年中：16:15～17:15
年長：17:30～18:30
会　場　日本福祉大学奥田キャンパス
定　員　年中（4歳児）：20名
年長（5歳児）：若干名
参加費　9,000円：会員
10,200円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル

発達段階に合わせたプログラムを通して運動能力の獲得や社会性を育てます。1期から3期（令和3年3月）までの年間を通じての教室です。
事前説明会(4/9)がございます。

講師紹介

石塚　文美

知多半島でダンスとエアロビクスの教室を主宰。
体操の美しさはピカいち☆です。
まかせて安心、フミ先生♡



こんにちは！みはまスポーツクラブです！

— MIHAMA SPORTS CLUB —

2020 年度より「年会費制度」を導入いたします

日頃は、みはまスポーツクラブの教室にご参加いただき、誠にありがとうございます。

当クラブはみなさまの参加料によって教室を運営してきましたが、2019 年 4 月からのクラブの法人化、10 月からの消費税率の引き上げなどに伴い、2020 年度より「年会費制度」を導入させていただくことにいたします。

今後も、会員のみなさまに支えていただきながら、クラブを健全に運営し、ご満足いただける教室を提供してまいりますので、みなさまのご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

◆2020 年度　年会費のご案内

年会費の期間は、2020 年 4 月 1 日から 2021 年 3 月 31 日までです。

●一般	**￥2,000**	**●幼児以下**	**￥800**
●一般（65 歳以上）	**￥1,500**	**●小中高生**	**￥1,000**

（2020 年 4 月 1 日現在の年齢です）

◆2020 年度　費用のご案内　＜年会費・参加料・保険料＞

会員：【年会費＋参加料（会員料金）＋保険 ￥800	**ビジター（非会員）：【参加料（ビジター料金）＋保険 ￥800**

※ 参加料は、参加する教室・サークルによって異なります。詳しくは、広報3月号のチラシをご覧ください。
※ 保険料は、年 1 回のご負担で、複数の教室・サークルに参加した場合でも全てカバーされます。
※ 会員にならなくても（年会費をお支払いいただかなくても）教室にご参加いただけますが、教室の参加料の金額がそれぞれ異なります。

◆2020 年度　一般会員の登録方法

●教室・サークルのお申し込み時に、登録書に必要事項をご記入のうえ、年会費とともに、みはまスポーツクラブ事務局（美浜町総合公園体育館内）までご提出ください。

お問い合わせは　**一般社団法人みはまスポーツクラブ TEL：0569－77－6383**

④優しいバレエエクササイズ

講　師　西川　洋子　★
日　時　4/10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29
6/5, 19, 26, 7/10, 17（12回）
金曜日　13:30～14:45
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　20名
参加費　6,000円：会員
8,400円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル

バレエの基礎とバレエならではの優雅な動きを取り入れたエクササイズです。足の指先から手の先までほぐして、気持ちを行き届かせます。背筋が伸びて、姿勢が良くなります。
美しい立ち姿を手に入れましょう！

講師紹介

西川　洋子

美浜町で25年余りバレエ教室を主宰。
バレエで培われた姿勢やたたずまいは本当に美しいです。
あこがれの西川ワールドへ皆様も是非！

⑤体が硬い人のためのヨガ

講　師　新美　成果　★
日　時　4/7, 14, 21, 5/19
6/2, 16, 23, 30, 7/7, 14, 21（11回）
火曜日　19:00～20:00
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　20名
参加費　6,600円：会員
8,800円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ

ヨガ経験がなくても安心。初心者の方向けの夜の教室です。

⑥巡りのヨガ

講　師　新美　成果　★★
日　時　4/7, 14, 21, 5/19
6/2, 16, 23, 30, 7/7, 14, 21（11回）
火曜日　20:10～21:10
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　20名
参加費　6,600円：会員
8,800円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ

ヨガの中級者向きの夜教室ですが、
経験の有無にかかわらず、ご参加できます。

講師紹介

新美　成果

実は空手などの武道も修める新美先生は貴重な男性ヨガ講師。ギターを抱えて歌うことも♪
お仕事帰りのお父さんたち～リラックスできますよ～

①火曜日のやさしい筋肉体操

講　師　伊藤　雅介　★
日　時　4/7, 14, 5/12, 19, 26
6/2, 16, 23, 30, 7/7, 14, 21（12回）
火曜日　10:00～11:00
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　20名
参加費　6,000円：会員
8,400円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ

立ち上がる、歩く、座る、生活の動きをよりスムーズにすることを目指して、ご自宅でも出来る簡単な筋肉体操です。

②ステップアップ筋肉体操 スクワット中心

講　師　伊藤　雅介　★★
日　時　4/7, 14, 5/12, 19, 26
6/2, 16, 23, 30, 7/7, 14, 21（12回）
火曜日　11:15～12:15
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　20名
参加費　6,000円：会員
8,400円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ

スクワットを中心とした体操を行います。全身の引締めや筋力の向上を目指します。

講師紹介

伊藤　雅介（ただすけ）

日本福祉大学トレーナー。高齢者の体力管理、トレーニング指導はわかりやすいと評判です。もとラガーマンにお任せ下さい！

③ノルディックウォーキング

講　師　八代　栄子　★
日　時　4/9, 23, 5/14, 28
6/4, 18, 7/2, 16（8回）
木曜日　9:30～11:00
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　30名
参加費　4,000：会員
5,600：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、帽子

ノルディックポールを使って歩くと、脚だけではなく、腕も背筋も使う全身運動になります。体育館の周りの町民の森やオレンジラインを颯爽と歩きましょう！有酸素運動の効果もあってより健康になりますよ。

講師紹介

八代　栄子

美浜町のスポーツ推進委員としてカローリング、ボッチャなどスポーツ推進活動に邁進中！
自らの経験からノルディックウォーキングの普及に努めています。

⑪モーニングヨガ

講　師　増田　さやか　★
日　時　4/9, 16, 23, 5/14, 21, 28
6/4, 11, 18, 7/2, 9, 16（12回）
木曜日　10:00～11:00
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　20名
参加費　7,200円：会員
9,600円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ

窓越しの陽光と美浜町の緑を眺めながらの朝ヨガは爽快です。体中を使って呼吸を意識して体を整えてゆきます。素晴らしい一日になること間違いなし！

⑫初めてのヨガ

講　師　増田　さやか　★
日　時　4/9, 16, 23, 5/14, 21, 28
6/4, 11, 18, 7/2, 9, 16（12回）
木曜日　11:15～12:15
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　20名
参加費　7,200円：会員
9,600円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ

初心者向けのヨガ教室です。各自の動きやすさに合わせて段階的にポーズを説明しますので、初めての方でも安心です。呼吸を整えて基本のポーズを中心に身体を整えてゆきます。

⑬ハタヨガ

講　師　増田　さやか　★★
日　時　4/9, 16, 5/21, 28
6/11, 25, 7/2, 9, 16（9回）
木曜日　19:30～20:30
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　20名
参加費　5,400円：会員
7,200円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ

木曜日の夜のヨガ教室です。経験者向きですが、お時間のゆるす方、是非ご参加下さい。
熟睡保障です！

講師紹介

増田　さやか

ヨガ講師として知多半島で活躍中。お寺で、海で、SUPでヨガします。
今年はトライアスロンに挑戦します！
求ム！自転車仲間♪

⑦火曜の夜の骨盤調整ヨガ

講　師　阿部　笑美　★
日　時　4/7, 14, 21, 5/12, 19, 26
6/9, 16, 23, 7/7, 14, 21（12回）
火曜日　19:30～20:30
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　30名
参加費　7,200円：会員
9,600円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ

今の自分の骨盤の状態を知ることで、日頃の行動のクセを見直します。骨盤周りをあたため、ほぐしながら動かして、ベストバランスに安定させていきます。

⑧水曜日の骨盤調整ヨ

講　師　阿部　笑美　★
日　時　4/8, 15, 22, 5/13, 20, 27
6/3, 10, 17, 7/1, 8, 15（12回）
水曜日　13:30～14:30
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　20名
参加費　7,200円：会員
9,600円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ

⑨金曜日の骨盤調整体ヨガ

講　師　阿部　笑美　★
日　時　4/10, 17, 24, 5/8, 29
6/5, 12, 19, 26, 7/3, 10, 17（12回）
金曜日　10:00～11:00
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　30名
参加費　7,200円：会員
9,600円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ

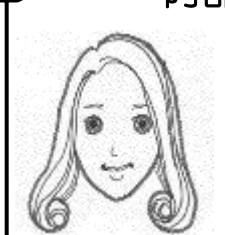
⑩肩こり改善ヨガ

講　師　阿部　笑美　★
日　時　4/10, 17, 24, 5/8, 29
6/5, 12, 19, 26, 7/3, 10, 17（12回）
金曜日　11:10～12:00
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　20名
参加費　7,200円：会員
9,600円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ

深い呼吸とともに酸素を全身に行き渡らせ、肩、首、肩甲骨まわりの筋肉をほぐします。肩に筋肉をつけるポーズで肩こりしにくい体を目指します。

講師紹介

阿部　笑美



ヨガ講師として知多半島南部で活躍中です。
わかりやすい指導とやさしい声で、教室の終わりにはすっかりリラックスできます。

⑰マスターズ陸上に参加しよう

講　師　野田　秀樹　★★
日　時　4/10, 17, 24, 5/15, 22, 29
6/5, 12, 19, 26, 7/10, 17（12回）
金曜日　19:00～20:00
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　30歳以上　30名
参加費　6,000円：会員
8,400円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ

誰もが参加できる生涯スポーツの国際競技大会が2021年に関西で行われます。ぜひ一緒に参加しましょう。短距離のスペシャリストが基礎から走り方を伝授します。

⑱ゆるゆる筋肉体操

講　師　野田　秀樹　★★
日　時　4/10, 17, 24, 5/15, 22, 29
6/5, 12, 19, 26, 7/10, 17（12回）
金曜日　20:10～21:10
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　30名
参加費　6,000円：会員
8,400円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ウェットティッシュ
室内シューズ

わかりやすいアプローチの体操もありますが、身体の奥の筋肉に働きかける体操はちょっと難しいです。でもきちんと身につければ必ず結果はついてきます。

講師紹介

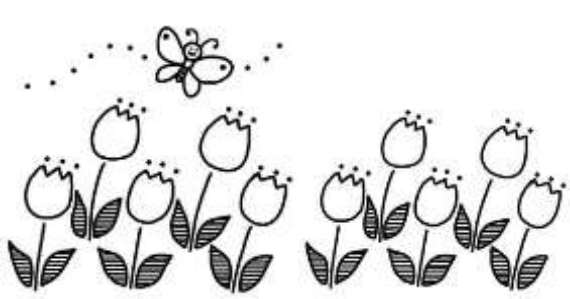
野田　秀樹

2019年全日本マスターズ陸上10種競技優勝、マスターズアジア大会100m、110mHファイナリスト。陸上競技と身体づくりの専門家です。今年の夏はカナダで行われるマスターズ世界選手権に出場します！

⑲月に一度のカローリン

講　師　美浜町スポーツ推進委員　★
日　時　4/22, 5/27, 6/24, 7/22, 8/19（5回）
水曜日　15:00～16:30
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　30名
参加費　2,500円（1期）
3,500円（1期）　：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ

氷上のカーリングを体育館のカローリングで楽しみましょう！初心者でも大丈夫。少しずつローラーの扱いを覚えて、本格的な試合も体験しましょう！



⑭自力整体

講　師　古宇田　陽子　★
日　時　4/9, 16, 23, 5/14, 21, 28
6/4, 11, 18, 7/2, 9, 16（12回）
木曜日　13:30～14:45
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　一般　20名
参加費　6,000円：会員
8,400円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、バスタオル、わっかタオル

（わっかタオルはタオルを3本縫い合わせて作ります。初回に説明します）

自力整体は体のゆがみを自分で改善する体操です。手が届かないところはわっかタオルを使ってサポートします。ゆっくりと全身をほぐします。シニアの方も是非ご参加下さい。

講師紹介

古宇田　陽子

自然な暮らしとエコ生活を心がけています。
今年は長野の星降る郷とのご縁がつながりました。自然の中で過ごす日々が楽しみです。

⑮簡単エアロビクス

講　師　吉田　由美　★
日　時　4/9, 16, 23, 5/28
6/4, 11, 18, 25, 7/2, 9, 16（11回）
木曜日　19:30～20:15
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　小学生からシニアまで　30名
参加費　5,500円：会員
7,700円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ

音楽に合わせて全身運動を行います。簡単な動作で体温を上げ、脂肪燃焼していきます。誰でも出来るやさしいクラスです。

⑯ダンスエアロビクス

講　師　吉田　由美　★★
日　時　4/9, 16, 23, 5/28
6/4, 11, 18, 25, 7/2, 9, 16（11回）
木曜日　20:30～21：15
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　小学生からシニアまで　30名
参加費　5,500円：会員
7,700円：ビジター（非会員）
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ

簡単エアロビクスに慣れてきた方のクラスです。音楽とダンスを楽しみます♪
ミラーボールが輝くダンスホールで踊りませんか！

講師紹介

吉田　由美

エアロビクス講師として活躍中。そして駅伝コーチとしても爆走中！
様々なイベントでウォーミングアップダンスで盛り上げます♪

みはまスポーツクラブ 週間プログラム

美浜町総合公園体育館
日本福祉大学
新南愛知CC

	火曜日	水曜日	木曜日		金曜日	土曜日	日曜日
午前	①やさしい筋肉体操 #初心者　#シニアも #少しでも筋肉を！		③ノルディックウォーキング #有酸素運動 #外歩き	⑪モーニングヨガ #朝ヨガ #健康づくり	⑨金曜日の骨盤調整ヨガ #整います！		
	②ステップアップ筋肉体操 #初心者　#シニアも #体力作り			⑫初めてのヨガ #健康づくり　#初心者	⑩肩こり改善ヨガ #健康づくり #肩こりさん集合		
午後		⑧水曜日の骨盤調整ヨガ #整います！	⑭自力整体 #健康づくり #シニアも	⑳ボッチャde健康サークル #楽しくゲーム #にっぷく	④優しいバレエエクササイズ #美しい姿勢 #バレエ		子どものゴルフ教室 #スナッグゴルフ #ゴルフ #新南愛知CC
		⑲月に一度のカローリング #楽しくゲーム					
夕方～夜	⑤体が硬い人のためのヨガ #初心者　#夜教室		⑬ハタヨガ #経験者　#夜教室	キッズウェルネス講座（年中） #幼稚園年中 #にっぷく	⑰マスターズ陸上に参加しよう #夜教室　#大人の陸上 #30歳以上		
	⑦火曜の夜の骨盤調整ヨガ #夜教室　#整います！		⑮簡単エアロビクス #有酸素運動　#夜教室 #踊ってみたい♪	キッズウェルネス講座（年長） #幼稚園年長 #にっぷく	⑱ゆるゆる筋肉体操 #夜教室　#筋トレ #ゆるゆるかどうかは本人次第		
	⑥巡りのヨガ #経験者　#夜教室		⑯ダンスエアロビクス #有酸素運動　#夜教室 #もっと踊りたい♪	美浜ランニングスクール #小学生 #にっぷく			

連休中の特別教室のお知らせです

1回でも3回でも！参加できます。こちらは4月24日までお申込受付です。由美先生の元気な声を聞いてパワーをもらいましょう!!

HIIT（トータル・ボディ・コンディショニング）

★★★

講　師　吉田　由美
日　時　4月29日　14：00～15：00
4月30日　10：00～11：00
4月30日　19：00～20：00
会　場　美浜町総合公園体育館
定　員　小学生以上　30名
参加費　500円（1回）：会員
1,000円（1回）：ビジター（非会員）
持ち物　室内シューズ、飲み物、汗拭きタオルなど

連休中の特別教室です。1時間集中して体を動かしましょう。全身運動、筋トレ、脳トレなど、さまざまな動作を取り入れ、楽しみながらエクササイズします。
ちょっと時間を持て余している皆様！あなたのための教室です！

ボッチャのご紹介です

東京オリンピック・パラリンピックももうすぐです。パラリンピック種目で一番体験しやすいのがこのボッチャです。この機会に是非ご参加下さい

⑳ボッチャde健康サークル

★

日　時　4/16, 23, 5/7, 14, 21, 28
6/4, 11, 18, 25, 7/2, 9
木曜日　14：00～15：00
会　場　日本福祉大学　リズム室
定　員　一般　30名
参加費　700円：会員
1,500円：ビジター（非会員）
持ち物　室内シューズ、飲み物、汗拭きタオルなど

パラリンピックの正式競技です。簡単なようで大変奥深いスポーツです。
なかなか思い通りにならないボールの行方に一喜一憂。笑いの絶えない1時間です。
ストレッチや簡単な筋肉体操も行います。
運動不足解消と、笑顔補給に是非！

お問い合わせ・参加のご相談はこちら・・・
みはまスポーツクラブ事務局
☎　0569-77-6383
WEB：【みはまスポーツクラブ】で検索
★Facebook　みはまSC頁も更新中！