

2022年度4月～8月

みはまスポーツクラブ教室のご案内



【NEW】50歳からの筋トレ教室

講師 伊藤 雅介 (健康運動指導士)
日時 4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31
6/7, 14, 21, 28, 7/5, 12, 26, 8/2, 9, 16
火曜日 10:30～11:30 (18回)
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般 30名
参加費 9,000円
持ち物 飲料水 タオル シューズ

50歳を過ぎると足腰を中心に筋肉の減少が加速します。この教室では下半身を中心に全身の筋肉を使って、筋力の維持・向上・からだの機能向上を目指します。50歳以下の方ももちろん大歓迎です！

【NEW】シニアのためのエアロビクス

講師 吉田 由美 (健康運動指導士)
日時 4/8, 15, 22, 29, 5/6, 13, 20, 27, 6/3, 10
17, 24, 7/1, 8, 15, 22, 8/5, 12(18回)
金曜日 14:00～15:00
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般 16名
参加費 9,000円
持ち物 飲料水 タオル シューズ

音楽に合わせて全身運動を行います。簡単な強度の低い動作でじわじわと体温を上げ、脂肪燃焼していきます。誰でもご参加いただけます。筋力トレーニングや、脳トレなども取り入れながら、楽しく動きましょう！

【NEW】ジュニア体育スクール

講師 松澤 光展 (健康運動指導士)
日時 4/6, 13, 20, 27, 5/11, 18, 25
6/1, 8, 15, 22, 29(12回)
水曜日 17:00～18:00
会場 美浜町総合公園体育館
定員 小学生 (新1年～新6年) 20名
参加費 9,000円
持ち物 飲料水 タオル シューズ

小学校の体育授業に合わせ、マット運動、鉄棒、とび箱などの種目を中心に子どものレベルに合わせた指導を行う。また、コーディネーショントレーニングを取り入れ、あらゆるスポーツに対応できる身体づくりをサポートします。

最新情報は
フェイスブック
をチェック☑



 facebook