

軸トレピラティス

講師 森田 久美子
日時 4/7, 14, 21, 28, 5/5, 12, 19, 26, 6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7, 14, 21, 28, 8/4, 18(19回)
木曜日 10:30~11:30
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般 16名
参加費 9,500円
持ち物 飲料水 タオル

ピラティスを中心に体幹を鍛えるトレーニングを行います。腹筋、背筋、股関節等、弱くなりがちなところにアプローチします。

エアロビクス

講師 吉田 由美
日時 4/7, 5/5, 12, 19, 26, 6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7, 14, 21, 28, 8/4, 11, 18, 25(18回)
木曜日 20:00~21:00
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

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、脂肪燃焼を促します。小学生から大人まで誰でもご参加いただけます。滝汗注意!!

金曜日の骨盤調整ヨガ

講師 阿部 笑美
日時 4/1, 8, 15, 22, 29, 5/6, 13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24, 7/1, 8, 22, 29, 8/5, 12, 19(20回)
金曜日 10:00~11:00
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般 16名
参加費 12,000円
持ち物 飲料水 タオル

骨盤とその周りの筋肉を整えることを中心としたヨガ教室です。初心者から参加できます。今の自分の骨盤の状態を知ること、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。

美姿勢アンチエイジングヨガ

講師 阿部 笑美
日時 4/1, 8, 15, 22, 29, 5/6, 13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24, 7/1, 8, 22, 29, 8/5, 12, 19(20回)
金曜日 11:15~12:15
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般 16名
参加費 12,000円
持ち物 飲料水 タオル

歳を重ねても美しい姿勢で過ごしたいですね。姿勢が良いと若々しく映ります。美しい姿勢を保つために、必要な筋肉と柔軟性のバランスを整えていきます。首、肩こり、猫背の方にもおすすめです。

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 4/18, 25, 5/2, 9, 16, 23, 6/6, 13, 20, 27 (10回) 月曜日 18:00~19:00
会場 日本福祉大学陸上フィールド
雨天時 スポーツ科学部体育館SALTO
定員 小学生(新1年~新6年) 50名
参加費 5,000円
持ち物 飲料水 タオル シューズ

身体づくりを固める小学生の時期に、健康なからだをつくりましょう。運動の楽しさを学び、走ることが好きになるような内容になっています。陸上部の学生と一緒に大学のフィールドをたくさん走ってみませんか!

スナッグゴルフ教室

講師 日本福祉大学ゴルフ部
日時 4/30, 5/7, 14, 21, 28, 6/4, 11, 18 (8回) 雨天延期
土曜日 14:00~15:30
会場 新南愛知カントリークラブ
定員 小学生~一般 20名
参加費 4,000円
持ち物 飲料水 タオル 帽子

ゴルフの基本を「やさしく」学ぶことのできるスナッグゴルフです。しっかりと基本動作を身につけることが出来ます。後半の回では、本格的なゴルフに挑戦しましょう! ゴルフ部の学生が分かりやすく指導してくれますよ!

キッズウェルネス講座(年中・年長)

講師 山本 秀人(日本福祉大学教授)、石塚 文美
日時 4/7, 14, 21, 28, 5/12, 19, 26, 6/2, 9, 16, 23, 30, 7/7(13回)
木曜日 年中16:15~17:15 年長17:30~18:30
会場 日本福祉大学 リズム室
定員 年中(4歳児):20名 年長(5歳児):若干名
参加費 9,000円
持ち物 飲料水 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を獲得し、社会性を育てます。4月から2023年3月までの年間を通じての教室です。年長クラスは、年中からの継続者優先です。
※応募者多数の場合は抽選です。
※事前説明会を4/7に行います。

65歳からの筋力アップ体操

講師 八代 栄子(愛知県介護予防指導者)
日時 5/10, 17, 24, 31, 6/7, 14, 21, 28, 7/5, 12, 7/26, 8/2(12回)
火曜日 13:30~14:30(初回と最終日13:00~)
会場 美浜町総合公園体育館
定員 16名
参加費 なし(保険料のみ)
持ち物 飲料水 タオル

衰えやすい下半身の筋肉に効果的な運動を行います。「元気モリモリいきいき体操」を中心に、下半身の筋力アップを目指します。初日と最終日は体力測定を行うため13:00から始まります。きっと筋力アップが実感できること間違いなし!