

## 体の硬い人のためのヨガ

**講師** 新美 成果  
**日時** 4/5, 12, 19, 26, 5/3, 10, 17, 24, 31, 6/7  
14, 21, 28, 7/5, 12, 26, 8/2, 9, 16  
(19回) 火曜日 19:00~20:00  
**会場** 美浜町総合公園体育館  
**定員** 一般 16名  
**参加費** 11,400円  
**持ち物** 飲料水、タオル

ヨガ初心者向けの夜の教室です。  
男性の方も是非ご参加ください。  
お仕事帰りに体をほぐしましょう！安眠保証！

## 巡りのヨガ

**講師** 新美 成果  
**日時** 4/5, 12, 19, 26, 5/3, 10, 17, 24, 31, 6/7  
14, 21, 28, 7/5, 12, 26, 8/2, 9, 16  
(19回) 火曜日 20:10~21:10  
**会場** 美浜町総合公園体育館  
**定員** 一般 16名  
**参加費** 11,400円  
**持ち物** 飲料水、タオル

ヨガ経験者向けですが、どなたでも参加いただけます。  
男性の方も是非ご参加ください。  
お仕事帰りに体をほぐしましょう！安眠保証！

## おはようストレッチ

**講師** 吉田 由美 (健康運動指導士)  
**日時** 4/13, 20, 27, 5/4, 11, 18, 25, 6/1, 15  
22, 29, 7/6, 13, 20, 27, 8/3, 10, 17(18回)  
水曜日 10:00~10:30  
**会場** 美浜町総合公園体育館  
**定員** 一般 16名  
**参加費** 5,400円  
**持ち物** 飲料水、タオル

朝のストレッチで気持ちよく一日をスタートしましょう！  
全身の筋肉をゆっくり伸ばしていきます。  
ウォーキング後のストレッチ、ポッチャの前の準備体操に是非ご参加ください。

## ポッチャde健康サークル

**日時** 4/13, 20, 27, 5/4, 11, 18, 25, 6/1, 15  
22, 29, 7/6, 13, 20, 27, 8/3, 10, 17(18回)  
水曜日 11:00~12:00  
**会場** 美浜町総合公園体育館  
**定員** 一般 20名  
**参加費** 1,000円  
**持ち物** 飲料水、タオル

パラリンピック正式種目です。静かな中に技術を競うゲームですが、クラブではみはまルールで楽しんでいます。  
赤と青のチームに分かれてボールを投げるだけ。初めての方大歓迎です！  
一度体験してみてください、体温上がりますよ！

## 水曜日の骨盤調整ヨガ

**講師** 阿部 笑美  
**日時** 4/6, 13, 20, 27, 5/4, 11, 18, 25, 6/1, 15  
22, 29, 7/6, 13, 20, 27, 8/3, 10, 17, 24  
(20回) 水曜日 13:30~14:30  
**会場** 美浜町総合公園体育館  
**定員** 一般 30名  
**参加費** 12,000円  
**持ち物** 飲料水、タオル

骨盤を動かす事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みて、知ること、日頃のクセを直しましょう。骨盤周りを温めて、ほぐしながら動かす事で、自分のベストバランスに安定させていきます。

## 心と身体を緩めるヨガ

**講師** 中村 昭美 【講師変更】  
**日時** 4/6, 13, 20, 27, 5/4, 11, 18, 25, 6/1, 15  
22, 29, 7/6, 13, 20, 27, 8/3, 10, 17(19回)  
水曜日 19:30~20:30  
**会場** 美浜町総合公園体育館  
**定員** 一般 16名  
**参加費** 11,400円  
**持ち物** 飲料水、タオル

人と比べることなくゆったりとした深い呼吸と共に、無理のないように自分のペースで身体を動かしていきます。身体が緩めば心もリラックスします。一日の終わりにヨガを行いリフレッシュしましょう。初心者の方大歓迎です。

## ノルディックウォーキング

**講師** 八代 栄子  
**日時** 4/7, 21, 5/5, 19, 6/2, 16, 7/7, 21  
木曜日 9:30~10:30 (8回)  
**会場** 美浜町総合公園体育館周辺  
雨天時は館内で体操  
**定員** 一般 20名  
**参加費** 4,000円  
**持ち物** 飲料水、タオル

車ばかりで運動不足、物忘れが進みやすくなります。ぜひこの教室で心肺を鍛え、体力をつけましょう。ポールを使って歩くと上半身も鍛えることができます。ぜひ基礎を身につけてウォーキングを日課にしましょう。

## ノルディックウォーキングサークル

**講師** 八代 栄子  
**日時** 4/14, 28, 5/12, 26, 6/9, 23, 7/14, 28  
木曜日 9:30~11:00 (8回)  
**会場** 美浜町総合公園体育館周辺  
雨天時は館内で体操  
**定員** 一般 20名  
**参加費** 1,000円  
**持ち物** 飲料水、タオル

ポールを使いこなせるようになった人のためのサークルです。次は運動習慣をつけて体力アップ！友達の輪を広げて楽しみましょう。  
ポールは1回300円でレンタルします。