

軸トレピラティス (2クラス)

日時 木曜日 10:00～ 11:15～ (18回)
4/4, 11, 18, 25, 5/2, 9, 16, 23, 30
6/6, 13, 20, 7/4, 11, 18, 25, 8/1, 8

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 各クラス 16名ずつ

参加費 9,000円

持ち物 飲料水 タオル

クラスが2つに増えました！どちらも同じ内容(60分)です。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。

講師 森田 久美子

ピラティス

日時 木曜日 19:30～20:30 (18回)
4/4, 11, 18, 25, 5/2, 9, 16, 23, 30
6/6, 13, 20, 27, 7/4, 18, 25, 8/1, 8

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 18名

参加費 9,000円

持ち物 飲料水 タオル



今話題のピラティスを始めませんか！姿勢が気になる方、筋力低下を心配されている方、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。

講師 森田 久美子

金曜日の骨盤調整ヨガ

日時 金曜日 10:00～11:00 (18回)
4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31, 6/7
14, 21, 28, 7/5, 12, 19, 8/2, 9, 16

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 16名

参加費 10,800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です。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、ほぐしながらベストバランスに安定させます。

講師 阿部 笑美

美姿勢アンチエイジングヨガ

日時 金曜日 11:15～12:15 (18回)
4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31, 6/7
14, 21, 28, 7/5, 12, 19, 8/2, 9, 16

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 16名

参加費 10,800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、猫背が気になる方にもおすすめです。

講師 阿部 笑美

シニアのためのエアロビクス

日時 金曜日 14:00～15:00 (16回)
4/12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31
6/7, 14, 21, 28, 7/5, 12, 26, 8/2, 9

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 25名

参加費 8,000円

持ち物 飲料水 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。筋トレなど取り入れながら、楽しく動きましょう！

講師 吉田 由美 (健康運動指導士)

ズンバ®ゴールド

日時 土曜日 10:30～11:15 (16回)
4/6, 13, 20, 27, 5/4, 11, 18
6/1, 8, 22, 29, 7/6, 13, 8/3, 10, 17

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 16名

参加費 8,000円

持ち物 飲料水 タオル 室内シューズ



中高齢者の方、運動初心者、けがのりハビリをしている方などを対象としたフィットネスダンスプログラムです。世界中の音楽に合わせて気軽に楽しく運動できます。イスに座ってやっていただけます。

講師 棕本 敬子 (フィットネスインストラクター)

ジュニア体育スクール (水)

日時 水曜日 17:00～18:00 (12回)
4/3, 10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29
6/5, 12, 19, 7/3

会場 美浜町総合公園体育館

定員 小学生 20名

参加費 9,000円

持ち物 飲料水 タオル 室内シューズ



小学校の授業に合わせ、マット運動、鉄棒、とび箱などを子どものレベルに合わせて行います。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。

講師 松澤 光展 (健康運動指導士)

ジュニア体育スクール (金)

日時 金曜日 17:00～18:00 (12回)
4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31
6/7, 14, 21, 28

会場 美浜町総合公園体育館

定員 小学生 20名

参加費 9,000円

持ち物 飲料水 タオル 室内シューズ

小学校の授業に合わせ、マット運動、鉄棒、とび箱などを子どものレベルに合わせて行います。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。

講師 松澤 光展 (健康運動指導士)