

【NEW】身体リセットヨガ

日時 火曜日 19:00～20:00 (17回)
4/2, 9, 16, 23, 5/14, 21, 28, 6/4, 11
18, 25, 7/2, 9, 23, 30, 8/6, 20
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般 25名
参加費 10,200円
持ち物 飲料水 タオル

仕事や家事で凝り固まった肩、腰周りを深い呼吸でほぐし、気持ちよく伸ばし、血行を促します。ストレス、疲れをスッキリさせ全身を整えましょう。ゆっくり進めますので、初心者や体の硬い方、男性の方も大歓迎です。

講師 渡邊 有美子

【NEW】代謝アップヨガ

日時 火曜日 20:10～21:10 (17回)
4/2, 9, 16, 23, 5/14, 21, 28, 6/4, 11
18, 25, 7/2, 9, 23, 30, 8/6, 20
会場 美浜町総合公園体育館
定員 一般 25名
参加費 10,200円
持ち物 飲料水 タオル

普段なかなか使わない筋肉、体幹、脚力もしっかり使い、いつもより深い呼吸で全身で大きく動いていきます。体温を上げ、疲れにくい身体を手に入れましょう。しっかり動きますが、強度も調節しながら行います。初心者の方もどうぞ。

講師 渡邊 有美子

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		おはようストレッチ	ノルディックウォーキング & サークル	金曜日の骨盤調整ヨガ	
	50歳からの筋トレ教室	ポッチャde健康サークル	軸トレピラティス	美姿勢アンチエイジングヨガ	ズンバ®ゴールド
午後			軸トレピラティス		ZUMBA®
	65歳からの筋トレ教室	水曜日の骨盤調整ヨガ	キッズウェルネス講座 (年中)	シニアのためのエアロビクス	スナッグゴルフ教室
夜		ジュニア体育スクール水	キッズウェルネス講座 (年長)	ジュニア体育スクール金	
	身体リセットヨガ	心と身体を緩めるヨガ	ピラティス	美浜ランニングスクール	
	代謝アップヨガ	NFUラグビー体験教室	ZUMBA®木曜の夜		

※尚、申込者が少数の場合は教室が中止になることがあります。
※感染症対策のために教室の中止や時間変更になる場合があります。

スポーツくらぶ



LINE公式アカウントのお友達登録はこちらから



Instagramフォローをよろしくお願いします



最新情報はフェイスブックをチェック



ホームページ

お申込み方法

●募集期間

3月5日(火)朝9時

～3月15日(金)午後4時

※5日は9:00から窓口受付、
9:30から電話受付

●お問い合わせ

みはまスポーツクラブ事務局〈美浜町総合公園体育館内〉

☎ 0569-77-6383

●年間保険料

(2024年4月～2025年3月)

中学生以下800円

高校生以上1,000円

●休館日

月曜日

※月曜祝日の場合は次の日

●年会費

幼児 800円

小中高 1,000円

大学生 1,200円

～64歳 2,000円

65歳～ 1,500円

※ZUMBA®, スナッグゴルフ教室については、親子割があります。親子で参加の場合は、子どもの参加費が半額となります。

〒470-2403 愛知県知多郡美浜町大字北方字十二谷1-2