# みはまスポーツクラブ教室のご案内

## 【NEW】迅速陸上教室（短期）

**日　時**　火曜日　19:00～20:30（7回）
9/3, 10/1, 29, 11/12, 26, 12/10, 24
雨天中止
**会　場**　美浜町運動公園陸上競技場
**定　員**　小学生～中学生　30名
**参加費**　4,200円
**持ち物**　飲料水　タオル

陸上競技はとってもシンプルです。自分の頑張りは『秒、距離』で表され『努力や工夫、自主、自立』が結果として出ます。走り方のきっかけと、背中を押すサポートをさせていただきます。

**講　師**　平野　政幸（JAAFジュニアコーチ）

## キッズウェルネス講座（年中）

**日　時**　木曜日　16:15～17:15（12回）
9/12, 19, 26, 10/3, 10, 17, 24, 31
11/7, 14, 21, 28
**会　場**　日本福祉大学　リズム室
**定　員**　年中(4歳児)　20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。２０２４年４月～２０２５年３月までの年間を通じての教室です。1期からの継続者優先です。

**講　師**　山本　秀人（日本福祉大学教授）、石塚　文美

## チアダンススクール（短期）

**日　時**　火曜日　17:00～18:00（5回）
10/1, 8, 22, 29, 11/5
**※11/10（日）の美浜町産業まつりで作品を披露する予定です。**
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　小学生　15名
**参加費**　3,500円
**持ち物**　飲料水　タオル　室内シューズ

今年もチアダンススクール開催します！ポムを持ちながら音楽に合わせて楽しく踊りましょう。全日程（5回）で1曲の振り付けを完成させ、11/10の美浜町産業まつりで披露する予定になっています。

**講　師**　山下　舞（元Ｊリーグチアリーダー）

## かけっこスクール（短期）

**日　時**　金曜日　17:00～18:00（4回）
9/6, 13, 20, 27
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　小学生　30名
**参加費**　3,000円
**持ち物**　飲料水　タオル　室内シューズ

目指せ、かけっこ１等賞！キミも運動会のヒーローに！走り方のドリルとトレーニングを行い、走ることに大切な「足裏で地面を押す」ことを覚え、力強い走り方を体で習得しましょう。かけっこアドバイザーの講師が丁寧に指導します。

**講　師**　松澤　光展（健康運動指導士）

## ジュニア体育スクール（水）

**日　時**　水曜日　17:00～18:00（14回）
9/11, 18, 25, 10/2, 9, 16, 30
11/6, 13, 20, 27, 12/4, 11, 18
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　小学生　20名
**参加費**　10,500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、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（10回）
10/4, 11, 18, 11/1, 15, 22, 29
12/6, 13, 20
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　小学生　20名
**参加費**　7,500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、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）

## スナッグゴルフ教室

**日　時**　土曜日　13:30～15:00（8回）
10/5, 12, 19, 26, 11/2, 9, 16, 23
雨天延期
**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【親子割対象教室】
**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できます。最終回では本格的にコースに出て、スナッグゴルフを楽しみましょう！

**講　師**　山根　真紀　日本福祉大学ゴルフ部

## ノルディックウォーキング

**日　時**　木曜日　9:30～10:30（8回）
9/5, 19, 10/3, 17, 11/7, 21, 12/5, 19
**会　場**　美浜町総合公園体育館周辺
雨天時は室内で実施
**定　員**　一般　20名
**参加費**　4,000円
**持ち物**　飲料水　タオル　（ポール貸出無料）

車ばかりで運動不足と、物忘れが進みやすくなります。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。ウォーキングを日課にしましょう。

**講　師**　八代　栄子(ベーシックインストラクター)

## 子どもスポーツ体験ラボ・にっぷくはつらつ教室・にっぷくテニススクール

**★フィールドワークのご案内については、「広報みはま9月号」の暮らしの情報ひろばにてお知らせいたします。**
**★にっぷくテニススクールは11月17日（日）10時～を予定しています。**
**★詳細はホームページ、Facebook、インスタグラム、LINE公式アカウントのお友達登録をしていただき、情報をゲットしましょう。**

※1期より開催している教室につきましては継続者優先となります。
※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が変更になる場合があります。

スポーツくじ　WINNER　toto　BIG

LINE公式アカウントのお友達登録はこちらから☞

インスタグラム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**
**8月1日（木）朝9時**
**～8月9日（金）午後4時**
**※1日は9:00から窓口受付、9:30から電話受付**

**●お問い合わせ**

**●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。**

**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　〒470-2403　愛知県知多郡美浜町大字北方字十二谷1-2

## 軸トレピラティス（2クラス）

**日　時**　木曜日　10:00～　11:15～（14回）
9/12, 19, 26, 10/3, 10, 17, 31
11/7, 14, 21, 28, 12/5, 12, 19
**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**　7,000円
**持ち物**　飲料水　タオル

クラスが２つあります。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（14回）
9/12, 19, 26, 10/3, 10, 17, 31
11/7, 21, 28, 12/5, 12, 19, 26
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　18名
**参加費**　7,000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

## 50歳からの筋トレ教室

**日　時**　火曜日　10:30～11:30（13回）
9/3, 10, 10/1, 8, 22, 29
11/12, 19, 26, 12/3, 10, 17, 24
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　30名
**参加費**　6,500円
**持ち物**　飲料水　タオル

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。

**講　師**　伊藤　雅介（健康運動指導士）

## 65歳からの筋トレ教室

**日　時**　火曜日　13:30～14:30（13回）
9/3, 10, 10/1, 8, 22, 29
11/12, 19, 26, 12/3, 10, 17, 24
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般65歳以上　25名
**参加費**　6,500円
**持ち物**　飲料水　タオル

火曜日の午後は筋トレをしませんか。筋力を増やし基礎代謝を上げましょう。いつまでもご自身の足で歩けるよう、仲間と一緒に頑張ってみませんか。マイペースで行いましょう。

**講　師**　八代　栄子（みはま介護予防リーダー）

## ZUMBA®木曜の夜

**日　時**　木曜日　20:00～21:00（14回）
9/12, 19, 26, 10/3, 10, 17, 31
11/7, 14, 21, 28, 12/5, 12, 19
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　小学生～一般　30名
**参加費**　7,000円　【親子割対象教室】
**持ち物**　飲料水　タオル　室内シューズ

様々な国の音楽に合わせ、誰でも楽しく踊れるエクササイズです。簡単に始めることが出来、消費カロリーも高くストレス解消、シェイプアップ効果も抜群です！一緒に楽しく汗を流しましょう。

**講　師**　椋本　敬子(フィットネスインストラクター)

## 金曜日の骨盤調整ヨガ

**日　時**　金曜日　10:00～11:00（14回）
9/6, 13, 20, 27, 10/4, 11, 18
11/1, 15, 22, 29, 12/13, 20, 27
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　16名
**参加費**　8,400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で、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

## 身体リセットヨガ

**日　時**　火曜日　19:00～20:00（11回）
9/3, 10, 10/1, 8, 22
11/12, 19, 26, 12/3, 10, 17
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　25名
**参加費**　6,600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て伸ばし、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、初心者の方でも参加いただけます。

**講　師**　渡邉　有美子

## 代謝アップヨガ

**日　時**　火曜日　20:10～21:10（11回）
9/3, 10, 10/1, 8, 22
11/12, 19, 26, 12/3, 10, 17
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　25名
**参加費**　6,600円
**持ち物**　飲料水　タオル

普段使わない筋肉や、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、疲れにくい体を手に入れましょう。しっかり動き、強度も調節しながら行います。

**講　師**　渡邉　有美子

## 美姿勢アンチエイジングヨガ

**日　時**　金曜日　11:15～12:15（14回）
9/6, 13, 20, 27, 10/4, 11, 18
11/1, 15, 22, 29, 12/13, 20, 27
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　16名
**参加費**　8,400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。

**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（13回）
9/13, 20, 27, 10/4, 11, 18
11/1, 15, 22, 29, 12/6, 13, 20
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　25名
**参加費**　6,500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。筋トレなども取り入れながら、楽しく動きましょう！

**講　師**　吉田　由美（健康運動指導士）

## おはようストレッチ

**日　時**　水曜日　10:00～10:30（13回）
9/11, 18, 25, 10/2, 9, 30
11/6, 13, 20, 27, 12/4, 11, 18
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　16名
**参加費**　3,900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、ボッチャの前の準備体操に是非ご参加ください。

**講　師**　吉田　由美（健康運動指導士）

## ボッチャde健康サークル

**日　時**　水曜日　11:00～12:00（13回）
9/11, 18, 25, 10/2, 9, 30
11/6, 13, 20, 27, 12/4, 11, 18
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　20名
**参加費**　1,300円
**持ち物**　飲料水　タオル　室内シューズ

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。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！

## ズンバ®ゴールド

**日　時**　土曜日　10:30～11:15（14回）
9/7, 14, 21, 28, 10/5, 12, 19
11/2, 16, 23, 30, 12/7, 14, 21
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　16名
**参加費**　7,000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、けがのリ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**　椋本　敬子(フィットネスインストラクター)

## ZUMBA®

**日　時**　土曜日　11:30～12:15（14回）
9/7, 14, 21, 28, 10/5, 12, 19
11/2, 16, 23, 30, 12/7, 14, 21
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　小学生～一般　30名
**参加費**　7,000円　【親子割対象教室】
**持ち物**　飲料水　タオル　室内シューズ

様々な国の音楽に合わせ、誰でも楽しく踊れるエクササイズです。簡単に始めることが出来、消費カロリーも高くストレス解消、シェイプアップ効果も抜群です！一緒に楽しく汗を流しましょう。

**講　師**　椋本　敬子(フィットネスインストラクター)

## 水曜日の骨盤調整ヨガ

**日　時**　水曜日　13:30～14:30（14回）
9/4, 11, 18, 25, 10/2, 9, 16, 30
11/6, 20, 27, 12/4, 11, 18
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　30名
**参加費**　8,400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です。今の自分の骨盤の状態をみて、知ることで、日頃のクセを直しましょう。骨盤周りを温め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。

**講　師**　阿部　笑美

## 心と身体を緩めるヨガ

**日　時**　水曜日　19:30～20:30（13回）
9/4, 11, 18, 25, 10/2, 16
11/6, 13, 20, 27, 12/4, 11, 18
**会　場**　美浜町総合公園体育館
**定　員**　一般　25名
**参加費**　7,800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でリフレッシュしましょう。

**講　師**　中村　昭美