

みはま スポーツクラブ

2025年度2期
9月～12月の教室案内

50歳からの筋トレ

日 時 火曜日 10:30～11:30 (13回)
9/2, 9, 23, 30, 10/7, 21, 28
11/11, 18, 12/2, 9, 16, 23
会 場 美浜町図書館2階研修室
参加費 6,000円
講 師 伊藤 雅介(健康運動指導士)

身体リセットヨガ

日 時 火曜日 19:00～19:50 (15回)
9/2, 9, 16, 30, 10/7, 14, 21, 28
11/4, 11, 18, 12/2, 9, 16, 23
会 場 奥田公民館
参加費 8,400円
講 師 渡邊 有美子(ヨガインストラクター)

おはようストレッチ

日 時 水曜日 10:00～10:40 (14回)
9/10, 17, 24, 10/8, 15, 22, 29
11/5, 12, 19, 26, 12/3, 10, 17
会 場 日本福祉大学
参加費 5,200円
講 師 吉田 由美(健康運動指導士)

午後のリラックスヨガ

日 時 水曜日 13:30～14:30 (15回)
9/3, 10, 17, 24, 10/8, 15, 22, 29
11/5, 12, 19, 26, 12/3, 10, 17
会 場 奥田公民館
参加費 8,400円
講 師 片岡 奈穂(ヨガインストラクター)

軸トレピラティス(2クラス)

日 時 木曜日 10:00～/11:00～ (11回)
9/4, 11, 25, 10/9, 30
11/13, 27, 12/4, 11, 18, 25
会 場 美浜町保健センター
参加費 5,000円
講 師 森田 久美子

ZUMBA®木曜の夜(2クラス)

日 時 木曜日 19:20～/20:20～ (16回)
9/4, 11, 18, 25, 10/2, 9, 16, 23
11/6, 13, 20, 27, 12/4, 11, 18, 25
会 場 奥田公民館
参加費 7,500円
講 師 TAKAKO(フィットネスインストラクター)

65歳からの筋トレ

日 時 火曜日 13:30～14:30 (15回)
9/2, 9, 16, 30, 10/7, 14, 21, 28
11/4, 11, 25, 12/2, 9, 16, 23
会 場 美浜町保健センター、奥田公民館
参加費 7,000円
講 師 八代 栄子(みはま介護予防リーダー)

代謝アップヨガ

日 時 火曜日 20:00～20:50 (15回)
9/2, 9, 16, 30, 10/7, 14, 21, 28
11/4, 11, 18, 12/2, 9, 16, 23
会 場 奥田公民館
参加費 8,400円
講 師 渡邊 有美子(ヨガインストラクター)

ポッチャde健康サークル

日 時 水曜日 11:00～12:00 (14回)
9/10, 17, 24, 10/8, 15, 22, 29
11/5, 12, 19, 26, 12/3, 10, 17
会 場 日本福祉大学
参加費 1,300円
講 師 なし

心と身体を緩めるヨガ

日 時 水曜日 19:30～20:30 (15回)
9/3, 10, 17, 24, 10/8, 15, 22, 29
11/5, 12, 19, 26, 12/3, 17, 24
会 場 布土公民館
参加費 8,400円
講 師 中村 昭美(ヨガインストラクター)

ピラティス

日 時 木曜日 19:30～20:30 (16回)
9/4, 11, 18, 25, 10/2, 9, 16, 23
11/6, 13, 20, 27, 12/4, 11, 18, 25
会 場 布土公民館
参加費 7,500円
講 師 森田 久美子

骨盤リセットヨガ

日 時 金曜日 10:00～10:50 (14回)
9/5, 19, 26, 10/3, 10, 17, 31
11/7, 14, 21, 28, 12/5, 12, 19
会 場 奥田公民館
参加費 7,800円
講 師 渡邊 有美子(ヨガインストラクター)

姿勢改善ヨガ

日 時 金曜日 11:00~11:50 (14回)
9/5, 19, 26, 10/3, 10, 17, 31
11/7, 14, 21, 28, 12/5, 12, 19
会 場 奥田公民館
参加費 7,800円
講 師 渡邊 有美子 (ヨガインストラクター)

シニアのためのエアロビクス

日 時 金曜日 14:00~14:50 (12回)
9/5, 19, 26, 10/3, 10, 24
11/7, 21, 12/5, 12, 19, 26
会 場 美浜町保健センター
参加費 5,500円
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 (15回)
9/6, 13, 27, 10/4, 11, 18, 25
11/1, 8, 15, 22, 29, 12/6, 13, 20
会 場 美浜町観光センター
参加費 7,000円
講 師 TAKAKO (フィットネスインストラクター)

ZUMBA®

日 時 土曜日 11:30~12:15 (15回)
9/6, 13, 27, 10/4, 11, 18, 25
11/1, 8, 15, 22, 29, 12/6, 13, 20
会 場 美浜町観光センター
参加費 7,000円
講 師 TAKAKO (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 (9回)
10/1, 8, 15, 22, 29, 11/5
12/10, 17, 24
会 場 奥田小学校
参加費 6,000円
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 (9回)
10/3, 10, 17, 24, 31, 11/7
12/12, 19, 26
会 場 奥田小学校
参加費 6,000円
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) 雨天延期
10/4, 11, 18, 25
11/8, 15, 22, 29
会 場 新南愛知カントリークラブ
参加費 4,000円
講 師 日本福祉大学 ゴルフ部

キッズウェルネス講座

日 時 木曜日 年中クラス16:15~ 年長クラス17:30~
9/11, 18, 25, 10/2, 9, 16, 23, 30
11/6, 13, 20, 27 (12回)
会 場 日本福祉大学 (リズム室)
参加費 各クラス 9,000円
講 師 山本 秀人 (日本福祉大学名誉教授)、石塚 文美

ノルディックウォーキング

日 時 木曜日 9:30~10:30 (8回)
9/4, 18, 10/2, 16
11/6, 20, 12/4, 18
会 場 美浜町総合公園体育館周辺 (雨天中止)
参加費 4,000円
講 師 八代 栄子 (ベーシックインストラクター)

かけっこスクール (短期)

日 時 17:00~18:00
水曜日クラス 9/10, 17, 24 (3回)
金曜日クラス 9/5, 19, 26 (3回)
会 場 奥田小学校
参加費 各クラス 2,000円
講 師 松澤 光展 (かけっこアドバイザー)

●募集期間

8月5日 (火) 朝9時

~8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

●休館日

月曜日

※ 月曜祝日の場合は次の日

●年間保険料

(2025年4月~2026年3月)

中学生以下 800円

高校生以上 1,000円

●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

〒470-2403 愛知県知多郡美浜町大字北方字十二谷1-2

お申し込み方法

●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歳以上	1,500円

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
よろしく願
いします



最新情報は
フェイスブ
ックをチェッ
クしましょう。



※ スナッグゴルフ教室は、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。

スポーツくじ

