

# みはまスポーツクラブ

## 新春 キャンペーン

2026年

3期会員募集!  
年会費無料

放課後運動教室

### 50歳からの筋トレ

日 時 火曜日 10:30~11:30 (9回)  
1/6, 20, 27, 2/3, 10, 17  
3/3, 10, 17  
会 場 美浜町図書館2階研修室  
参加費 4,000円  
講 師 伊藤 雅介 (健康運動指導士)

### 65歳からの筋トレ

日 時 火曜日 13:30~14:30 (9回)  
1/6, 27, 2/3, 10, 17, 24  
3/3, 10, 24  
会 場 美浜町保健センター  
参加費 4,000円  
講 師 八代 栄子 (みはま介護予防リーダー)

### 身体リセットヨガ

日 時 火曜日 19:00~19:50 (10回)  
1/6, 13, 20, 27, 2/3, 10, 17  
3/3, 10, 17  
会 場 奥田公民館  
参加費 5,400円  
講 師 渡邊 有美子 (ヨガインストラクター)

### 代謝アップヨガ

日 時 火曜日 20:00~20:50 (10回)  
1/6, 13, 20, 27, 2/3, 10, 17  
3/3, 10, 17  
会 場 奥田公民館  
参加費 5,400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 (9回)  
1/7, 14, 21, 28, 2/18  
3/4, 11, 18, 25  
会 場 日本福祉大学  
参加費 3,200円  
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 (9回)  
1/7, 14, 21, 28, 2/18  
3/4, 11, 18, 25  
会 場 日本福祉大学  
参加費 800円  
講 師 なし

### 午後のリラックスヨガ

日 時 水曜日 13:30~14:30 (10回)  
1/7, 14, 21, 28, 2/4, 18, 25  
3/4, 11, 18  
会 場 奥田公民館  
参加費 5,400円  
講 師 片岡 奈穂 (ヨガインストラクター)

### 心と身体を緩めるヨガ

日 時 水曜日 19:30~20:30 (11回)  
1/7, 14, 21, 28, 2/4, 11, 18, 25  
3/4, 11, 18  
会 場 布土公民館  
参加費 6,000円  
講 師 中村 昭美 (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~ (9回)  
1/8, 22, 29, 2/5, 12, 19, 26  
3/5, 12  
会 場 美浜町保健センター  
参加費 4,000円  
講 師 森田 久美子

### ピラティス

日 時 木曜日 19:30~20:30 (11回)  
1/8, 15, 22, 29, 2/5, 12, 19, 26  
3/5, 12, 19  
会 場 布土公民館  
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~ (11回)  
1/8, 15, 22, 29, 2/5, 12, 19, 26  
3/5, 12, 19  
会 場 奥田公民館  
参加費 5,000円  
講 師 TAKAKO(フィットネスインストラクター)

### 骨盤リセットヨガ

日 時 金曜日 10:00~10:50 (10回)  
1/9, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27  
3/6, 13, 20  
会 場 奥田公民館  
参加費 5,400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 (10回)  
1/9, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27  
3/6, 13, 20  
会 場 奥田公民館  
参加費 5,400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 (7回)  
1/16, 23, 2/6, 20  
3/6, 20, 27  
会 場 美浜町保健センター  
参加費 3,000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 (7回)  
1/17, 31, 2/7  
3/7, 14, 21, 28  
会 場 河和港観光センター  
参加費 3,000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 (7回)  
1/17, 31, 2/7  
3/7, 14, 21, 28  
会 場 河和港観光センター  
参加費 3,000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 17:15～18:15 (8回)  
1/7, 14, 21, 28  
2/4, 11, 18, 25  
会 場 奥田小学校  
参加費 5,000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 17:15～18:15 (8回)  
1/9, 16, 23, 30  
2/6, 13, 20, 27  
会 場 奥田小学校  
参加費 5,000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) 雨天中止  
1/24, 31, 2/7, 14, 21, 28  
3/7, 14  
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～  
1/8, 15, 22, 29, 2/5, 12, 19, 26  
3/5, 12, 19, 26 (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 (6回)  
1/8, 22, 2/5, 19  
3/5, 19  
会 場 美浜町総合公園体育館周辺(雨天中止)  
参加費 3,000円  
講 師 八代 栄子 (ベーシックインストラクター)

## 放課後運動教室

日 時 火曜日 低学年17:00～ 高学年17:50～  
1/6, 20, 27, 2/3, 10, 17  
3/3, 10, 17, 24 (10回)  
会 場 美浜町運動公園陸上競技場 (雨天決行)  
参加費 各クラス 10,000円  
講 師 飯塚 裕也 (みらい株式会社スポーツトレーナー)

★2期からの継続者優先となっております。

★会場の都合により、すでに定員に達している場合がございますのでご了承ください。

★教室によってはマットなどの道具を準備していただきます。

### ●募集期間

12月2日 (火) 朝9時

～12月12日 (金) 午後4時

※ 2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

### ●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

※ 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。

### ●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

### 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  
います



### 最新情報は

フェイスブ  
ックをチェッ  
クしましよ  
う



スポーツくら

