

# みはまスポーツクラブ

## 新春 キャンペーン

3期会員募集!  
年会費無料



### 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)

## 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)

## 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

## 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)

## 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(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)

## 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

## 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。

## お申込み方法

※ 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、子どもの参加費が半額となります。

### ●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

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

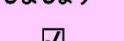
いします

最新情報は

フェイスブッ

クをチェック

しましょう



スポーツくじ

