

みはまスポーツクラブ教室のご案内



2026年度9月～12月

50歳からの筋トレ教室

日 時 火曜日 10:30～11:30 (15回)
9/1, 8, 15, 22, 29, 10/6, 20, 27
11/3, 10, 17, 12/1, 8, 15, 22
会 場 美浜町総合公園体育館
定 員 一般 30名
参加費 9,000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 (日本福祉大学トレーナー)

65歳からの筋トレ教室

日 時 火曜日 13:30～14:30 (15回)
9/1, 8, 15, 22, 29, 10/6, 20, 27
11/3, 10, 17, 12/1, 8, 15, 22
会 場 美浜町総合公園体育館
定 員 一般 25名
参加費 9,000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)

身体リセットヨガ

日 時 火曜日 19:00～19:50 (14回)
9/1, 8, 15, 29, 10/6, 20, 27
11/3, 10, 17, 12/1, 8, 15, 22
会 場 美浜町総合公園体育館
定 員 一般 25名
参加費 8,400円
持ち物 飲料水 タオル

仕事や家事で凝り固まった肩や腰回りを深い呼吸でほぐして伸ばし、血行を促します。ストレスや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 (14回)
9/1, 8, 15, 29, 10/6, 20, 27
11/3, 10, 17, 12/1, 8, 15, 22
会 場 美浜町総合公園体育館
定 員 一般 25名
参加費 8,400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ます。いつもより深い呼吸で全身が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 渡邊 有美子 (ヨガインストラクター)

スナッグゴルフ教室

日 時 土曜日 13:30～15:00 (8回)
10/3, 10, 17, 24, 31, 11/14, 21, 28
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 (ファミリー割引適用教室)
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)

キッズウェルネス講座(年中・年長)

日 時 木曜日 (12回)
年中16:15～17:15 年長17:30～18:30
9/3, 10, 17, 24, 10/1, 8, 15, 22, 29
11/5, 12, 19
会 場 日本福祉大学リズム室
定 員 各クラス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。2026年4月～2027年3月まで年間を通じての教室です。

講 師 山本 秀人(日本福祉大学名誉教授) 石塚 文美

	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	骨盤リセットヨガ	
	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①	姿勢改善ヨガ	ズンバ®ゴールド
			軸トレピラティス②		ZUMBA®
午後	65歳からの筋トレ教室	午後のリラックスヨガ	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
	放課後運動教室	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	
夜	身体リセットヨガ	心と身体を緩めるヨガ	ピラティス		
	代謝アップヨガ		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。
※やむを得ず教室が中止となった場合は返金させていただきます。



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☑



お申込み方法

※継続参加者優先。新規申込は美浜町民を優先して受付をします。

●募集期間

8月4日(火)朝9時
～8月14日(金)午後4時
※4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 ☎ 470-2403 愛知県知多郡美浜町大字北方字十二谷1-2

●年間保険料

(2026年4月～2027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



おはようストレッチ

日時 水曜日 10:00~10:45 (14回)
9/2, 16, 23, 30, 10/7, 14, 28
11/4, 11, 18, 25, 12/2, 9, 16

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 20名

参加費 7,000円

持ち物 飲料水 タオル

朝のストレッチで気持ちよく1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、ポ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 (フィットネスインストラクター)

ポッチャde健康サークル

日時 水曜日 11:00~12:00 (14回)
9/2, 16, 23, 30, 10/7, 14, 28
11/4, 11, 18, 25, 12/2, 9, 16

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 20名

参加費 1,400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!



骨盤リセットヨガ

日時 金曜日 10:00~10:50 (14回)
9/4, 18, 25, 10/2, 9, 16, 30
11/13, 20, 27, 12/4, 11, 18, 25

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 20名

参加費 8,400円

持ち物 飲料水 タオル

上半身と下半身をつなぐ身体の中心にある骨盤。骨盤周りの筋肉をほぐし強化しながら、正しい位置へと安定させ、全身のバランスを整えていきます。歪みの原因となる長時間同じ姿勢、日常生活での体の癖等をリセットしていきましょう。

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)
9/4, 18, 25, 10/2, 9, 16, 30
11/13, 20, 27, 12/4, 11, 18, 25

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 20名

参加費 8,400円

持ち物 飲料水 タオル

猫背や反り腰など姿勢の崩れは、全身の不調にもつながります。重力に負けないキレイな姿勢を保つため、柔軟性や筋力を養っていきます。姿勢が整うと、気持ちも前向きになっていきます。呼吸と共に「心地良い」を感じるところでゆっくり動いていきましょう。

講師 渡邊 有美子 (ヨガインストラクター)



午後のリラックスヨガ

日時 水曜日 13:30~14:30 (15回)
9/2, 9, 16, 30, 10/7, 14, 28
11/4, 11, 18, 25, 12/2, 9, 16, 23

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 30名

参加費 9,000円

持ち物 飲料水 タオル

呼吸に合わせてゆっくりと身体をほぐす様に動かししていきます。ご自身の体と向き合いながら心地良い時間を共に過ごしましょう。優しい内容ですので初心者の方にもご参加いただけます。

講師 片岡 奈穂

心と身体を緩めるヨガ

日時 水曜日 19:30~20:30 (15回)
9/2, 9, 16, 23, 30, 10/7, 14, 28
11/4, 11, 18, 25, 12/2, 9, 16

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 25名

参加費 9,000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。1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



シニアのためのエアロビクス

日時 金曜日 14:00~14:50 (14回)
9/4, 18, 25, 10/2, 9, 16, 30
11/13, 20, 27, 12/4, 11, 18, 25

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 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。筋トレなど取り入れながら、楽しく動きましょう!

講師 吉田 由美 (フィットネスインストラクター)

ズンバ®ゴールド

日時 土曜日 10:30~11:15 (14回)
9/5, 19, 26, 10/3, 10, 17, 31
11/14, 21, 28, 12/5, 12, 19, 26

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 室内シューズ

中高齢者の方、運動初心者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。音楽で世界旅行に出かけましょう!

講師 TAKAKO (フィットネスインストラクター)



ノルディックウォーキング

日時 第1・第3木曜日 9:30~10:30 (8回)
9/3, 17, 10/1, 15, 11/5, 19, 12/3, 17
※雨天時は室内で実施

会場 美浜町総合公園体育館周辺

定員 一般 20名

参加費 4,800円

持ち物 飲料水 タオル

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。ボールを使って歩くとお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 (パーソナルインストラクター)



軸トレピラティス (2クラス)

日時 木曜日 10:00~ 11:00~ (16回)
9/3, 10, 17, 10/1, 8, 15, 22, 29
11/5, 12, 19, 26, 12/3, 10, 17, 24

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 20名ずつ

参加費 9,600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(50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

ZUMBA®

日時 土曜日 11:30~12:15 (14回)
9/5, 19, 26, 10/3, 10, 17, 31
11/14, 21, 28, 12/5, 12, 19, 26

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 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 TAKAKO (フィットネスインストラクター)



放課後運動教室

日時 火曜日 (10回)
1,2年17:00~17:40 3~6年17:50~18:30
9/8(体験会有), 15, 29, 10/6, 20, 27
11/10, 17, 12/1, 8

会場 美浜町運動公園or美浜町総合公園体育館

定員 小学生 各クラス30名ずつ

参加費 10,000円

持ち物 飲料水 タオル

スキップやジャンプ、ボール遊び、リレーなどの多様な運動を通して、楽しみながら基礎体力運動能力向上を目指す。スポーツの基礎を身につけましょう。

講師 野田 みやび

ピラティス

日時 木曜日 19:30~20:30 (15回)
9/10, 17, 10/1, 8, 15, 22, 29
11/5, 12, 19, 26, 12/3, 10, 17, 24

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 20名

参加費 9,000円

持ち物 飲料水 タオル

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



ZUMBA®木曜日

日時 木曜日 20:00~21:00 (14回)
9/3, 10, 17, 10/1, 8, 15, 29
11/5, 12, 19, 26, 12/3, 10, 17, 24

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 50名

参加費 8,400円

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 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 (13回)
9/9, 16, 30, 10/7, 14, 28
11/4, 11, 18, 25, 12/2, 9, 16

会場 美浜町総合公園体育館

定員 小学生 20名

参加費 9,000円

持ち物 飲料水 タオル 室内シューズ

小学校の体育授業に合わせて、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。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 伊藤 光太郎 (公認バラスポーツ指導員)



ジュニア体育スクール (金)

日時 金曜日 17:00~18:00 (13回)
9/11, 18, 25, 10/2, 9, 16, 30
11/13, 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 9,000円

持ち物 飲料水 タオル 室内シューズ

小学校の体育授業に合わせて、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。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 恵 (フィットネスインストラクター)