

おはようストレッチ

日時 水曜日 10:00~10:30 (12回)
4/2, 9, 16, 23, 30, 5/14, 21, 28
6/4, 11, 18, 25

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 16名

参加費 3,600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 (健康運動指導士)

ポッチャde健康サークル

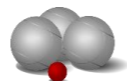
日時 水曜日 11:00~12:00 (12回)
4/2, 9, 16, 23, 30, 5/14, 21, 28
6/4, 11, 18, 25

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 20名

参加費 1,200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 10:00~11:00 (12回)
4/4, 11, 18, 25, 5/2, 9, 16, 23, 30
6/13, 20, 27

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 16名

参加費 7,200円

持ち物 飲料水 タオル

上半身と下半身をつなぐ身体のある骨盤。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 11:15~12:15 (12回)
4/4, 11, 18, 25, 5/2, 9, 16, 23, 30
6/13, 20, 27

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 16名

参加費 7,200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)

午後のリラクソヨガ

日時 水曜日 13:30~14:30 (11回)
4/9, 16, 23, 30, 5/14, 21, 28
6/4, 11, 18, 25

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 30名

参加費 6,600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 (11回)
4/2, 9, 16, 23, 30, 5/14, 21, 28
6/11, 18, 25

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



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 (11回)
4/4, 11, 25, 5/2, 9, 16, 23, 30
6/13, 20, 27

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 25名

参加費 5,500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)

ズンバ®ゴールド

日時 土曜日 10:30~11:15 (11回)
4/5, 12, 19, 5/3, 10, 17, 24, 31
6/14, 21, 28

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 20名

参加費 5,500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)
4/3, 17, 5/1, 15, 6/5, 19, 7/3, 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 4,000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。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)

軸トレピラティス (2クラス)

日時 木曜日 10:00~ 11:15~ (13回)
4/3, 10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 22, 29
6/5, 12, 19, 26

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 16名ずつ

参加費 6,500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

ZUMBA®

日時 土曜日 11:30~12:15 (11回)
4/5, 12, 19, 5/3, 10, 17,
5/24, 31, 6/14, 21, 28

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 30名

参加費 5,500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て、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)

ノルディックウォーキングサークル

日時 第2・第4木曜日 9:30~11:00 (8回)
4/10, 24, 5/8, 22, 6/12, 26, 7/10, 24

※雨天中止

会場 美浜町総合公園体育館周辺

定員 一般 なし

参加費 1,000円

持ち物 飲料水 タオル

サークルです。ポールをうまく使いこなせるようになった人のための教室です。運動習慣をつけて体力の向上を目指しましょう。ポールの貸出は、1回300円となります。

講師 八代 栄子 (ベーシックインストラクター)

ピラティス

日時 木曜日 19:30~20:30 (12回)
4/3, 10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 22, 29
6/12, 19, 26

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 18名

参加費 6,000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

ZUMBA®木曜日

日時 木曜日 20:00~21:00 (11回)
4/3, 10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 29
6/12, 19, 26

会場 美浜町総合公園体育館

定員 一般 40名

参加費 5,500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て、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 (10回)
4/9, 16, 23, 30, 5/14, 21, 28
6/11, 18, 25

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 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)
4/11, 18, 25, 5/9, 16, 23, 30
6/13, 20, 27

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 光展 (健康運動指導士)