

# MIKAMO summer festival 2026

## トレーニング大会

筋肉自慢のスタッフの記録を  
超えることができるか！？  
日頃のトレーニングの成果を  
発揮してみませんか？

7/20  
(月・祝)

## じゃんけん大会

じゃんけんで勝ち続けて  
景品GET！！  
1位は誰の手に！？🐾

## 水中運動会

泳げなくても大丈夫！  
浮力、水の抵抗などを使って  
みんなで笑って  
楽しく運動しましょう

## STUDIO

- 1 あつことちえみの  
ヨガピラティス
- 2 みんなでパンプと  
アタックとコンバット♡
- 3 リズムトレーニング

- 4 BODYCOMBAT!?  
BODYATTACK!?
- 5 夏バテ解消ヨガ

## GYM

- 🏊 トレーニング大会
- 🚢 マシンスタンプラリー
- 🏊 パーソナルストレッチ  
体験会

## POOL

- 🌺 第16回記録会
- 🌺 アクアビクス
- 🌺 水中運動会
- 🌺 キッズスイミング  
運動会

## HALL

- 🌿 和太鼓演奏&体験会
- 🎭 フラダンス発表会
- 🌿 ふうせんリレー
- 🎭 みぼりんの脳トレ
- 🌿 じゃんけん大会

## ENTRANCE

- 🍊 川柳
- 🍊 Make10ゲーム
- 🍊 地元野菜・果物販売会

## FUTSAL

- ⚽ キッズサッカー  
交流試合

# MIKAMO summer festival 2026 詳細

## 《スタジオ》

スタジオ全レッスン16歳以上

イベント名	時間	担当	定員	内容
あつことちえみの ヨガピラティス	9:30~10:30	皆川 大類	45名	いつまでも健康で美しくいるために しなやかに動ける身体づくりをしよう！！
みんなでパンプと アタックとコンバット♡	11:00~12:00	荒川 関口 大類	40名	ボディパンプとボディアタックとボディコンバット それぞれのいいところをちょこっとずつ♡
親子で リズムトレーニング	12:30~13:30	稲葉	なし ※子ども対象	親子で！おともだちと！もちろんひとりでも！！ みんなで楽しくリズムトレーニングしてみよう！！
BODYCOMBAT!? BODYATTACK!?	15:30~16:30	丸山 五百部 矢田部	45名	え-----!?!? BODYCOMBATとBODYATTACKだって---!?!?
夏バテ解消ヨガ	17:00~18:00	月岡 中村	45名	夏の疲れを整えよう！！

都度利用の方は、別途プログラム料1,020円(税込)がかかります。

## 整理券配布時間

9:00~ ヨガピラティス・パンプアタックコンバット  
14:00~ コンバットアタック・ヨガ

## 《トレーニングルーム》

イベント名	時間	定員	内容
トレーニング大会	10:00~19:00	16歳以上	笠川からの挑戦状!!!キミは勝てるかな?
マシンスタンプラリー	10:00~19:00	16歳以上	部位別マシントレーニングに挑戦! あなたはいくつできるかな?*
パーソナルストレッチ 体験会	時間等別紙POPを ご確認ください。	16歳以上	スタッフにお任せのストレッチ。身体の伸びを感じてください! 体験は15分間。下半身のみ。¥1,100(税込) 要予約

## 《フットサル》

イベント名	時間	定員	内容
キッズサッカー 交流試合	18:30~19:30	キッズ サッカー 参加者	キッズサッカーに参加している子 日頃の練習の成果を思う存分発揮しよう!!

## 《プール》

イベント名	時間	定員	内容
第16回 みかも記録会	10:00~11:00	なし	好きな泳法を選び、自身のタイムを計ります。 泳げなくてもOK!みんなでリレーにも出よう! ※7/13(日)までプールサイドにて事前申込受付
アクア祭り	11:30~12:15	16歳以上	内容は来てみないとわからない!! 楽しいことは間違いなし!!!
水中運動会	12:30~13:30	なし	プールでミニ運動会!!みんなで楽しく遊びましょう! たくさんのご参加お待ちしております♡
キッズスイミング 運動会	15:00~16:30	キッズ スイミング 参加者	キッズスイミングに参加している子集合!! チームを作って、プールで運動会をしよう☆

## 《フロント》

イベント名	時間	定員	内容
川柳	終日	なし	「夏」「あつい」「みかも」をテーマに川柳を書いてみませんか。 素敵な作品をお待ちしております。景品もあるかも!?
Make10 ゲーム	10:00~19:00	なし	数字に『+・-・×・÷』を組み合わせ、答えが《10》に なるように式を作ろう!全問正解できるかな?
地元野菜・果物販売会	10:00~14:00	なし	JA佐野様による新鮮な地元野菜、果物を販売いたします。 この機会にぜひご賞味ください。

## 《大広間》

イベント名	時間	定員	内容
和太鼓演奏会&体験会	10:00~10:45	なし	今年も和太鼓の音色でお祭りを盛り上げます!! 体験会もお子さまから大人の方まで、たくさんのご参加お待ちしております。
フラダンス 発表会	11:30~12:00	なし	毎年恒例フラダンス発表会です。フラダンスの優雅さを 楽しみながら夏を満喫しましょう。
ふうせんリレー	13:30~14:00	なし	チーム対抗戦!風船を弾ませながらリレーします。 上手にコントロールできるかな?
みぼりんの脳トレ	14:00~14:30	なし	大人も子どももみんなで簡単な脳トレーニング★ 盛り上がること間違いなし!みんなで楽しもう!
じゃんけん大会	14:30~15:00	なし	子どもから大人まで参加OK! 勝ち続けて景品GET!!!

デイ・リミテッド会員の方も終日ご利用いただけます!ぜひ遊びに来てください♡

