

「元気スポーツ教室(5・6・7月)」参加者募集

日頃の運動不足とストレスを解消! 普段運動をしていない方でも安心してできるよう、インストラクターの指導による全身を使った有酸素運動(エアロビクス)と、姿勢・呼吸を主とした心身のリラックスを図るヨガの教室を開催します。

また、昨年も好評だった走りのエキスパート岩渕仁氏による「スロージョギング教室」も開催します。長く継続してジョギングするためには? 怪我をしないトレーニングとは? 目からうろこの情報満載の時間をお楽しみください。常陸大宮市体育協会では皆さんの健康づくりをサポートします!!

【エアロビクス&ヨガ教室】

○日 時 5月・6月・7月 毎週水曜日 (10:00～11:00)

5/29	リラックスヨガ	6/19	楽しくエアロビクス	7/10	楽しくエアロビクス
6/ 5	リラックスヨガ	6/26	楽しくエアロビクス	7/17	楽しくエアロビクス
6/12	リラックスヨガ	7/ 3	楽しくエアロビクス		

○場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム

○主 催 一般財団法人常陸大宮市体育協会

○対 象 者 18歳以上の女性で市内在住・在勤の方

○募集人数 20名(応募者多数の場合は抽選になります)

○参 加 費 5,000円(全8回)(保険代含む)

○申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、5/10(金)～5/27(月)の受付期間中、参加費を添えて直接お申し込みください。

○持 参 物 動きやすい服装、飲料水、タオル、履きなれた靴(室内シューズ)、バスタオル(ヨガ)

【スロージョギング教室】

○日 時 6月1日(土) 10:00～12:00 ※雨天中止

○場 所 大宮運動公園 多目的広場

○主 催 一般財団法人常陸大宮市体育協会

○対 象 者 中学生以上の市内在住・在勤の方

○募集人数 50名(応募者多数の場合は抽選になります)

○参 加 費 500円 ※当日徴収(保険代含む)

○講 師 岩渕 仁 氏(元エスビー食品陸上競技部監督)

○申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、5/10(金)～5/27(月)の受付期間中、直接お申し込みください。

○持 参 物 動きやすい服装、飲料水、タオル、履きなれた靴



申込・問 一般財団法人常陸大宮市体育協会事務局(西部総合公園体育館内) ☎52-5223

.....き り と り.....

【エアロビクス&ヨガ教室】 ・ 【スロージョギング教室】

(参加希望教室に○を付けてください)

氏 名	年齢	性別	〒・住所	電話番号