

## スポーツクラブひたまる25会員募集

誰もが生涯スポーツを楽しめる機会の創出を目的として、旧大場小学校を活動拠点に活動している総合型地域スポーツクラブ「スポーツクラブひたまる25」では、常時会員を募集しています。

年会費等は以下のとおりです。入会やクラブ活動に関しては、下記までお問い合わせください。

会員区分	入会金 (初年度のみ)	年会費	
		年度当初入会 (5月末日締切)	途中入会 (6月以降)
個人会員(大人)	2,000円	5,000円	500円×月数
個人会員(小人)		3,000円	300円×月数
家族会員(大人)	3,000円 (1家族あたり)	4,000円	400円×月数
家族会員(小人)		2,000円	200円×月数

※大人会員は、高校生以上の方とします。

※家族会員は、1つの家族で2名以上が会員になる場合をいいます。

**問** クラブアシスタントマネージャー 小室 ☎080-5075-3921

**教委** 生涯学習課スポーツ推進G ☎52-1111 内線342

## ピラティス体験教室参加者募集

ピラティスインストラクターの岡田典子さんを講師に迎え、ピラティス体験教室を開催します。

ピラティスは全身を使ってコアの筋肉（深部の筋肉）を鍛え、長年の癖などによって生じた体の歪みを矯正する働きがあります。また、続けることで骨格や筋肉が整えられ、正しい姿勢を維持することができるようになります。正しい姿勢になることは、腰痛や肩こりの改善が期待でき、内臓の働きも活発になるため代謝が上昇し、脂肪が燃焼しやすい体になるよう導いてくれます。

ピラティスのほかにもエアロビクスやヨガ、ストレッチなど運動指導歴25年の豊富な経験と、健康運動指導士等の資格を持つ、岡田先生の体験教室にぜひご参加ください。

○日 時 <全3回>

①6月17日（水）18:30～20:00 ②6月24日（水）18:30～20:00

③6月28日（日）15:30～17:00

○場 所 西部総合公園体育館2階トレーニング室（工業団地25）

○対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方 ○募集人数 20名（先着順）

○主 催 市教育委員会生涯学習課 ○参加費 1回500円（保険代含む）※初日に徴収

○申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。

○申込期間 5月25日（月）～6月17日（水）8:30～17:15 ※土・日曜日を除く。

○そ の 他 ・動きやすい服装でご参加ください。

・ヨガマット（バスタオル、ブランケット等マットの代わりにするもの）体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物等は各自で持参してください。

**申込・問** 教委 生涯学習課スポーツ推進G ☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

教山 ☎57-2903 FAX 57-3990 教美 ☎58-2142 FAX 58-2817

教緒 ☎56-5111 FAX 56-5115 教御 ☎55-2116 FAX 55-2771

.....き り と り.....

## ピラティス体験教室参加申込書

氏 名	性別・年齢	住所・電話番号
	男・女 歳	☎
	男・女 歳	☎

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。