

募 集

【ひたまる25】ピラティス教室参加者募集

スポーツクラブひたまる25では、各種エクササイズ教室を本格的にスタートします。その中でも人気の高いピラティスは、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のある、ヨガに似た体操運動です。

18歳以上の女性の方であればどなたでも参加できますので、ぜひこの機会にピラティスを体験してみませんか。

- 期 日 <全10回>水曜日
5/11・25、6/8・29、7/13・27、
8/10・31、9/14・21
- 時 間 昼の部/15:30～16:30
夜の部/18:30～19:30
- 場 所 西部総合公園体育館
(昼の部/2階トレーニングルーム
夜の部/サブアリーナ)
- 対 象 者 市内在住または在勤の18歳以上の女性の方
- 募集人数 昼の部35名、夜の部50名
(先着順)
- 講 師 岡田 典子 先生
- 後 援 市教育委員会
- 参加費 5,000円
(ひたまる25会員は2,500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。
※昼夜どちらか一方の申し込みとなります。
- 申込期間 4月25日(月) 8:30～
定員になりしだい締め切り
※キャンセルした場合は、参加費と同額のキャンセル料をいただきます。

申込・問 教委 生涯学習課生涯学習G
☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

ひたまる25 ピラティス教室参加申込書

ふりがな 氏 名	年 齢	住 所・電話番号	希望時間 (○をつける)
-----	歳 ☎	-----	昼・夜
-----	歳 ☎	-----	昼・夜
-----	歳 ☎	-----	昼・夜
-----	歳 ☎	-----	昼・夜

※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。

【ひたまる25】月イチYoga教室参加者募集

スポーツクラブひたまる25主催のヨガ体験教室を開催します。

教室では、はじめに基礎的な動きで身体の歪みや筋肉の緊張をリセットし、効果的に身体を動かす準備をします。その後、リセットした状態から、リンパマッサージで代謝を高め、老廃物を流すことで身体の変化を感じてもらいます。仕上げに、ヨガのポーズを取り入れていくことで、冷え性改善の効果をさらに高めます。

ヨガ教室をこの機会にぜひ体験してみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

- 期 日 <全8回>
5月～平成29年1月 第3土曜日
※8月は休講
- 時 間 10:00～11:00
- 場 所 西部総合公園体育館2階
トレーニングルーム
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の女性の方
- 募集人数 35名(先着順)
- 講 師 流田 ゆうき 先生
- 後 援 市教育委員会
- 参加費 4,000円
(ひたまる25会員は2,000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 4月25日(月) 8:30～
定員になりしだい締め切り
※キャンセルした場合は、参加費と同額のキャンセル料をいただきます。

申込・問 教委 生涯学習課生涯学習G
☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

ひたまる25 月イチYoga教室参加申込書

ふりがな 氏 名	年 齢	住 所・電話番号
-----	歳 ☎	-----
-----	歳 ☎	-----
-----	歳 ☎	-----

※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。