

【ひたまる25】ピラティス教室参加者募集

ピラティスとは、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。講師の佐藤先生は、骨盤底筋運動ピラティス教室の講師を務めていることもあり、失禁予防等に効果のある骨盤底筋運動もメニューに取り入れた内容になります。

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。

○日 時 11/2・16・30 12/21 1/4・18 2/1・15 3/1・15 (全10回・全て水曜日)
 昼の部/15:00～16:00 夜の部/18:30～19:30

○場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム

○対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の女性の方

○募集人数 昼・夜の部 各40名(申し込み多数の場合は抽選)※前回から継続の方優先

○講 師 佐藤 仁美先生

○参 加 費 5,000円(会員2,500円) ※保険代含む、初日に徴収

○持 ち 物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

○申込方法 申込書に記入のうえ、FAXでお申し込みください。

○申込期間 9月26日(月)～10月17日(日)

○後 援 市教育委員会

○そ の 他 締め切り後(抽選になった場合は抽選後)、参加の可否についてのはがきを郵送します。



主催・申込 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667

問 教委 生涯学習課生涯学習G ☎52-1111 内線342

.....きりとり(FAXの際はきりとり不要).....

ピラティス教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	年 齢	コース
	〒	☎	歳	昼・夜
	〒	☎	歳	昼・夜

※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。

平成28年度常陸大宮市ベテランテニス大会出場者募集

○日 時 11月20日(日) 受付/8:30～9:00 開会式/9:00～ 予備日 11月27日(日)

○場 所 西部総合公園テニスコート ※会場は変更する場合があります。

○出場資格 昭和36年12月31日以前に生まれた55歳以上の方
 ※ペアのどちらかが市内在住・在勤・在学、または市テニス連盟の会員もしくは近郊在住者のいずれかであること

○試合方法 ダブルスのリーグ戦及びトーナメント戦 ※参加人数により変更することがあります。

○参 加 費 市テニス連盟会員 1人 1,000円

会員以外の方 1人 1,500円 ※当日徴収します。

○ドロー会議 10月21日(金) 19:00～

○申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。

○申込期限 10月16日(日)

申込 一般財団法人常陸大宮市体育協会 ☎52-5223

問 市テニス連盟 会長 片野 良平 ☎090-4675-0917

.....きりとり.....

平成28年度常陸大宮市ベテランテニス大会参加申込書

申込代表者氏名 _____

組合せ送付先住所 _____

電話番号 _____

種 別	氏 名	性 別	住 所	所属クラブ

※種別には男子・女子ダブルス、ミックスダブルスのいずれかを記入してください。

※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。