

**【ひたまる25】ワンコインお試しエクササイズ教室開催**

今年度スポーツクラブひたまる25は、ピラティス教室に始まり、ヨガ、コア(体幹)トレーニングやゴムバンドトレーニング、ストレッチ等、各種エクササイズ教室を開催しました。

今回は初心者向けのお試し教室を開催します。それぞれ1回限りの教室ですので、ぜひこの機会に参加してみてください。

<b>ストレッチ教室・大宮</b>	<b>ストレッチ教室・山方</b>
日 時：3月14日(火) 10:00～11:00 場 所：おおみやコミュニティセンター和室 講 師：岩上 栄滋先生 持ち物：汗拭きタオル・飲み物	日 時：3月21日(火) 10:00～11:00 場 所：山方公民館和室 講 師：岩上 栄滋先生 持ち物：汗拭きタオル・飲み物



<b>コアトレーニング教室</b>	<b>ヨガ教室</b>
日 時：3月14日(火) 19:00～20:00 場 所：西部総合公園体育館トレーニングルーム 講 師：高桑 誠先生 持ち物：汗拭きタオル・飲み物・ヨガマット・体育館シューズ	日 時：3月18日(土) 10:00～11:00 場 所：西部総合公園体育館トレーニングルーム 講 師：流田 ゆうき先生 持ち物：汗拭きタオル・飲み物・ヨガマット・バスタオル

- 対象者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 ストレッチ教室：各20名 コアトレ・ヨガ教室：各30名  
※申し込み多数の場合は抽選になります。
- 参加費 各500円(会員半額) ※保険代含む、当日徴収
- 申込期限 2月28日(火)
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、FAXでお申し込みください。
- その他 申し込み締め切り後(抽選になった場合は抽選後)、参加の可否についてはがきを送付します。



主催・申込・問 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.....

**ワンコインお試しエクササイズ教室参加申込書**

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	希望する教室に チェックを入れる (複数可)
	〒	☎	<input type="checkbox"/> ストレッチ大宮 <input type="checkbox"/> ストレッチ山方 <input type="checkbox"/> コアトレ <input type="checkbox"/> ヨガ
	〒	☎	<input type="checkbox"/> ストレッチ大宮 <input type="checkbox"/> ストレッチ山方 <input type="checkbox"/> コアトレ <input type="checkbox"/> ヨガ

※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。