

【ひたまる25】芯を鍛える！！体幹トレ・ストレッチ・ベーシックウエイト教室

【体幹トレーニング教室】

- 期 日 (全6回・火曜日) 5/9・23、6/13・27、7/11・25
- 時 間 19:00～20:00
- 場 所 西部総合公園体育館サブアリーナ
- 対 象 者 市内在住または在勤の18歳以上の方
- 講 師 高桑 誠先生(いずみ腰痛センター)
- 参 加 費 3,000円(会員は半額)
※保険料含む、初日に徴収
- 募集人数 30名(先着順)
- 持 ち 物 汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット、体育館シューズ
- 申込方法 必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局へFAXでお申し込みください。
※申込書を受付後、参加通知はがきを発送します。
- 申込期間 4月17日(月)～定員に達するまで



【痛み解消ストレッチ】

- 期 日 (全4回・火曜日) 5/9・23、6/13・27
- 時 間 10:00～11:00
- 場 所 大宮コミュニティセンター
- 対 象 者 市内在住または在勤の18歳以上の方
- 講 師 岩上 栄滋先生(いずみ腰痛センター)
- 参 加 費 2,000円(会員は半額) ※保険料含む、初日に徴収
- 募集人数 20名(先着順)
- 持 ち 物 汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局へFAXでお申し込みください。
※申込書を受付後、参加通知はがきを発送します。
- 申込期間 4月17日(月)～定員に達するまで



【ベーシックウエイトトレーニング教室】(H29新事業)

スポーツクラブひたまる25では活動の拠点の旧大場小学校で所有しているフリーウエイトやトレーニングマシンを使用してウエイトトレーニング教室を開催します。教室では、ウエイトトレーニングの基礎を部位ごとに解説し、正しいフォームで安全なトレーニングを目指します。

- 期 日 (全5回・月曜日)5/15・29、6/5・19、7/3
- 時 間 19:00～20:00
- 場 所 旧大場小学校校舎
- 講 師 高桑 誠先生(いずみ腰痛センター)
- 参 加 料 3,000円(会員半額)
- 定 員 15名
- 申込方法 必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局へFAXでお申し込みください。
※申込書を受付後、参加通知はがきを発送します。
- 申込期間 4月17日(月)～定員に達するまで



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

.....きりとり.....

体幹トレ・ストレッチ・ベーシックウエイト参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	申込区分(希望する教室を○で囲む。両方可)
	〒	☎	体幹トレ・ストレッチ ベーシックウエイト
	〒	☎	体幹トレ・ストレッチ ベーシックウエイト

※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。