

### 【ひたまる25】芯を鍛える!!体幹トレーニング(コアトレ)教室参加者募集

スポーツクラブひたまる25では、好評をいただいている体幹トレーニング(コアトレ)教室の第3期を開催します。本年度最後の開催です。お見逃しなく。

- 日 時 【全6回・火曜日】19:00~20:00  
11月14日・28日、12月12日、平成30年1月23日、2月6日・20日
- 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歳以上の方
- 講 師 高桑誠氏(いずみ腰痛センター)
- 参 加 費 3,000円(保険料を含む。初日に徴収。会員は半額)
- 募集人数 30名(先着順)※申し込み人数が10名に満たない場合、中止になる場合があります。
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、FAXまたはメール、申し込みフォームでお申し込みください。申し込みフォームは下記URL及びQRコードから移行し、必要事項を入力後送信してください。
- 申込期限 10月25日(水)～定員に達するまで
- その他 ヨガマット、上履き、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。参加の可否については申込内容の確認後、FAXの方は通知ハガキで、メール及び申し込みフォームの方はメールで通知します。



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

✉ hitamaru25@ab.wakwak.com  申し込みフォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S67635220/>

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

#### 体幹トレーニング教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号
.....	〒	☎
.....	〒	☎

※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。

### 【ひたまる25】秋の塩原溪谷ハイキング参加者募集

塩原溪谷ハイキングを実施します。回顧の吊橋や滝を見学した後、起伏が少ない、初心者やファミリー向けの「やしおコース」約4kmを歩きます。皆さんの参加をお待ちしています。

- 期 日 11月15日(水)
- 日 程 7:30 大宮運動公園駐車場(鷹巣1860)→7:45 緒川支所→8:00 北斗星→10:00ハイキング開始→11:30昼食(コース途中の広場)→13:30ハイキング終了→14:00ホーライ牧場→16:15北斗星→16:30緒川支所→17:00大宮運動公園駐車場
- 対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 参 加 費 3,500円(保険料を含む。初日に徴収。会員は半額)
- 募集人数 40名(先着順/最低催行人数30名)
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、FAX またはメール、申し込みフォームでお申し込みください。申し込みフォームは下記URL及びQRコードから移行し、必要事項を入力後送信してください。
- 申込期限 10月25日(水)～定員に達するまで
- その他 昼食、飲み物、汗拭きタオルをご持参ください。トレッキングシューズ等、山歩き用の靴を履いてください。参加の可否については申込内容の確認後、FAXの方は通知ハガキで、メール及び申し込みフォームの方はメールで通知します。



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

✉ hitamaru25@ab.wakwak.com  申し込みフォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S33367151/>

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

#### 秋の塩原溪谷ハイキング参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号
.....	〒	☎
.....	〒	☎

※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。