

【ひたまる25】春のスポーツ教室ガイド

芯を鍛える!!体幹トレーニング(コアトレ)教室

一昨年から開催し好評をいただいている体幹トレーニング教室・第1期を開催します。体幹部の筋力を鍛えることで、腰痛改善やダイエット等の効果も期待できます。



高桑講師からのメッセージ

「ふだん使わない筋肉を刺激するトレーニングを笑顔で行います。少しずつレベルアップするので安心してご参加ください。」

- 期 日 5/8・29、6/19、7/3・10・24
(全6回・全て火曜日)
- 時 間 19:00~20:00
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 どなたでも参加できます
- 講 師 高桑 誠氏(いずみ腰痛センター)
- 参 加 費 3,000円(保険料込み・初日に徴収・会員は半額)
- 募集人員 30名(先着順)
- 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。



痛み解消!!和室でストレッチ教室

日頃、体の痛み等でお悩みの方、正しいフォームでのストレッチを学び、痛み解消に取り組みましょう。



岩上講師からのメッセージ

「当センターの施術の中から生まれたストレッチです。日々の生活における肩、腰、膝などの凝り、痛み、歪みの解消に役立ちます。カラダやココロの凝りをほぐして、快適な生活を手に入れるためのお手伝いができたら幸いです。」



- 期 日 5/8・22日、6/12・26日
(全4回、全て火曜日)
- 時 間 10:00~11:00
- 場 所 大宮コミュニティセンター和室
- 対 象 者 どなたでも参加できます
- 講 師 岩上 栄滋氏(いずみ腰痛センター)
- 参 加 費 2,000円(保険料込み・初日に徴収・会員は半額)
- 募集人員 20名(先着順)
- そ の 他 汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

浅野佑介ヨガ教室

NHK水戸放送局「いばっチャオ」のヨガコーナーで講師を務め、また、全国各地でヨガ教室を主宰している浅野佑介氏を講師に招いてのヨガ教室です。



初心者の方にもわかりやすく指導し、また、できない動きをやらずに済むような教室の進め方をしていますので、どなたでもお気軽にご参加ください。

- 期 日 4/26、5/10・31、6/21・28、7/5・12
(木曜昼の部)
- 時 間 10:30~11:45
(金曜夜の部)
- 期 日 4/27、5/11、6/1・22・29、7/6・13
(木曜・金曜共通)
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 どなたでも参加できます
- 講 師 浅野 佑介氏
(ヨガインストラクター)
- 参 加 費 1回1,500円/
全期前納の場合7,000円
(保険料込み・初日に徴収)
- 募集人数 40名(先着順)
- そ の 他 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



月1ヨガ教室

毎月1回のペースで続けるヨガ教室です。土曜日の午前中に優雅なリフレッシュのひと時をお楽しみください。



流田講師からのメッセージ

「アンバランスな身体を整え、リセットされた状態でヨガの基本を楽しむクラスですので、初めての方大歓迎です。月に一度、一緒にリフレッシュしましょう。」



- 期 日 5/12、6/2、7/14、8/11、9/8、10/13、11/10、12/1、1/12、2/9
(全10回・全て土曜日)
- 時 間 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 ゆうき氏
- 参 加 費 5,000円(保険料を含む。初日に徴収。会員は半額)
- 募集人員 30名(先着順)※申込人数が10人に満たない場合、中止になる場合があります。
- そ の 他 汗拭きタオル、飲み物、バスタオル、ヨガマットをご持参ください。