

### 苦手克服・器械体操教室

マット運動や跳び箱が苦手なお子さん向けの器械体操教室です。丁寧な指導を受けて基礎から学び直し、苦手意識を克服しましょう！



#### 小口講師からのメッセージ

「マット運動と跳び箱運動を通して、柔軟性、瞬発力、バランス感覚など、総合的な体力を養います。苦手な子でも楽しく学べるプログラムを用意しています。たくさんの児童の参加を待っています。」

- 期 日 5/15・29、6/5・19、7/3・17、8/7・21、9/4・18(全10回・全て火曜日)
- 時 間 18:30～20:00
- 場 所 大宮北小学校体育館
- 対 象 者 市内在住の小学生
- 講 師 小口 盛氏(常陸大宮市スポーツ推進委員)
- 参 加 費 1回500円(保険料込み・毎回徴収・会員は半額)
- 募 集 人 員 30名(先着順)

### 筋トレ教室

ダンベル、バーベルを活用し、正しいフォームで安全に行う筋力トレーニング教室第1期を開催します。「筋トレをやってみたくてやり方がわからない」「やってるけどフォームが正しいかどうか不安」といった方にも基礎から丁寧に指導します。レッツ筋トレ！



#### 高桑先生からのメッセージ

「トレーニングを重ねるうちに筋肉痛が心地よくなります！男性だけでなく、女性の参加者も多いのでお気軽にどうぞ！」

- 期 日 5/14・28、6/4・18、7/2(全5回・全て月曜日)
- 時 間 19:00～20:00
- 場 所 旧大場小学校教室
- 対 象 者 18歳以上の方なら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(保険料を含む。初日に徴収。会員は半額)
- 募 集 人 員 15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 上履き、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

### スケートボード教室

2020年東京オリンピックの正式種目、アクションスポーツの定番、スケートボードをこの春から始めてみませんか。講師は常陸大宮市在住の池下“JESSE”孝志先生(元プロスノーボーダー)です。



#### 池下講師からのメッセージ

「2020東京オリンピック正式種目となり国内外で盛り上がりを見せているスケートボード。あなたも横乗り体験してみませんか？基礎からしっかりとコーチング致します。ぜひ親子でご参加ください。一緒にスケートボードを楽しみましょう。」

- 期 日 5/16、6/20、7/18、8/15、9/19、10/17、11/21、12/19、1/16、2/20(全10回・全て水曜日)
- 時 間 18:30～20:00
- 場 所 山方公民館
- 対 象 者 どなたでも参加できます
- 講 師 池下“JESSE”孝志氏
- 参 加 費 1回500円(保険料を含む。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 スケートボード(4輪)、ヘルメット(必ず着用)、プロテクター、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

### 運動会直前企画！早く走ろうワンポイントレッスン！

運動会直前企画として上手く走るためのワンポイントレッスンを実施します。小学校初めての運動会の1年生から、走るのが苦手な上級生、さらに、親子競技やリレー等に参加するお父さんお母さんまで対象に行います。小学生は上手く走るヒントを得て、保護者の方にとっては急な運動による転倒・けがの予防にいかがでしょうか？皆さんの参加をお待ちしています。



- 期 日 5/13(日)
- 時 間 9:00～11:00
- 場 所 常陸大宮市立旧大場小学校体育館
- 対 象 者 市内在住の小学生及び保護者
- 講 師 小口 盛氏、松浦 安美氏、中村 美佐江氏(常陸大宮市スポーツ推進委員)
- 参 加 費 500円(保険料込み。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。

### エンジョイ★フライデーナイト

金曜夜にヘルスバレーボールとスラックラインをメインに、多世代で様々なスポーツを楽しもうという新しい企画です。スラックラインとは、幅2.5～5cm、長さ5～20mのベルト状のラインを利用したスポーツです。バランス感覚、体幹トレーニング等にも効果があります。



- 期 日 5/18・25、6/15・22、7/13・27、8/10・24、9/14・28、10/12・26、11/9・23、12/14・21、1/18・25、2/8・22、3/8・22(全22回・全て金曜日)
- 時 間 18:30～20:30
- 場 所 常陸大宮市立旧大場小学校体育館
- 対 象 者 どなたでも参加できます
- 参 加 費 1回500円(保険料を含む。会員は無料)
- 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 運動のできる服装、体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

### ～～～各教室の申込方法～～～

- 申込方法  
申し込みは、参加申込書に必要事項を記入しFAX、もしくはクラブメールアドレス宛に参加申込書の必要事項を送信するか、各募集要項内のQRコードから申込フォームへ移行し、必要事項を入力して送信してください。
- 申込期間 4月10日(火)～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  
✉ hitamaru25@ab.wakwak.com

#### 参加申込書

氏 名	住 所	申込教室名
	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。