

新体操体験教室・新体操ステップアップ教室参加者募集

ボールやフープなどを巧みに操る「新体操」は、リズムやバランスなどの運動能力はもちろん、女性らしい柔らかい身のこなしや、表現力が自然に身につく芸術性の高いスポーツです。9月に2回の「新体操体験教室」を開催し、10月からは「新体操ステップアップ教室」を6回開催します。また、11月には成果発表のステージも予定しています(希望者のみ)。たくさんのご応募お待ちしております。

- 期 日 【体験教室】9月19日・26日
【ステップアップ教室】10月3日・10日・17日・24日・31日、11月7日
※すべて水曜日
- 時 間 17:00 受付・準備
17:15～18:00 準備運動、リズムに合わせた様々なステップ
18:00～18:45 手具を使っての練習
18:45～ 片付け・解散
- 場 所 西部総合公園体育館メインアリーナ
- 指 導 者 NPO法人総合体操クラブJewel 高木弘美氏ほか
- 対 象 者 小学1～6年生の女子
- 募集人数 各40名程度(先着順)
- 参加費 (体験教室)400円、(ステップアップ教室)1,200円 ※保険代含む、初回徴収
- 持参するもの 体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。なお、体験教室に参加した後にステップアップ教室にお申し込みいただくことも可能です。
- 申込期間 8月10日(金)8:30～定員になり次第締切(参加者には、通知ハガキを郵送します)



申込・問 教委 文化スポーツ課文化・スポーツG ☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

.....きりとり (FAXの際はきりとり不要).....

新体操体験教室・新体操ステップアップ教室参加申込書

氏名 ()内、保護者名	住 所	電話番号	区分 (希望する方を○で囲む※両方可)
()	〒		体験教室 ・ ステップアップ教室
()	〒		体験教室 ・ ステップアップ教室

※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】骨盤底筋運動ピフイラティス体験教室開催のお知らせ

昨年度開催し、反響が大きかった骨盤底筋運動ピフイラティス体験教室を開催します。エクササイズボールを使って骨盤回りの筋肉等をゆっくり無理なく鍛えることで、尿漏れ防止効果や産後の体型維持などの効果が得られます。少人数で丁寧に指導いたしますので、初心者の方もぜひご参加ください。

- 日 時 9月1日(土)・29日(土) 10:30～11:30
10月13日(土)・27日(土) 14:00～15:00
- 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 ○募集人数 各25名
- 参加料 1回700円(当日徴収。保険料込み)
- 講 師 佐藤 仁美氏
- 申込方法 申込書に必要事項を記入の上、FAXでお申し込みください。
- 申込期間 8月17日(木)から定員に達するまで
- その他 ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください(ボールはご用意します)。



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 53-6502

.....きりとり (FAXの際はきりとり不要).....

骨盤底筋運動ピフイラティス体験教室参加申込書

氏 名	住 所	電話番号	申し込み回 (希望する方を○で囲む)
			9/1 9/29 10/13 10/27
			9/1 9/29 10/13 10/27

※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。