

スポーツクラブひたまる25 スポーツ教室ガイド

苦手克服・器械体操教室 第2期

マット運動や跳び箱が苦手なお子さんに、それらの基礎動作から学んでもらい、苦手意識を克服してもらうための教室です。



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 10/1・15、11/5・19、12/3・17、1/7・21、2/4・18 (全10回・月曜日)
- 時 間 18:30～20:00
- 会 場 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
- 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)
- その他 体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



3B体操教室 第2期

3B体操とは、ボール、ベル、ベルターという3種類の道具を使い、音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす体操です。

2019年のいきいきいばらき夢国体では、隣接市の那珂市においてデモンストレーション種目として実施されることが決まっています。教室で練習し、国体に参加してみませんか？

講師からのメッセージ

「3B体操は、決められた動作を完璧にマスターするものではありません。自分なりのペースで、リズムに乗って楽しく身体を動かしましょう！」



3B体操教室参加者募集

- 期 日 10/3・17、11/7・21、12/5・19、1/16・30、2/6・20、3/6・20(全12回・水曜日)
- 時 間 10:00～11:30 (9:30受付開始)
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 参加料 用具をお持ちの方・今回用具を購入される方：5,000円、用具を借りる方：8,000円(保険料込み。初回に徴収)
- 定 員 30名程度
- その他 用具を新規購入される方には、初回時に用具代2,066円と3B体操協会年会費1,000円をお支払いいただきます。各自体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物を持参してください。



基礎からの筋トレ教室 第2期

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の第2期です。



「筋トレをやってみたいけどやり方がわからない」「やってるけどフォームが正しいのかどうか不安」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！

講師からのメッセージ

「段々筋肉痛が心地良くなります！女性の参加者も多いです。お気軽にご参加ください！」

- 期 日 10/15・29、11/5・19、12/3 (全5回・月曜日)
- 時 間 19:00～20:00
- 会 場 旧大場小学校
- 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)
※申し込み人数が10人に満たない場合、中止になることがあります。
- その他 上履き、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



各教室への参加を希望の方は、9月10日以降に、下の申込書をFAXするか、各募集要項内にあるQRコードからインターネット経由でお申し込みください。

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

スポーツクラブひたまる25スポーツ教室参加申込書

氏名	住所	申込区分	用具 (3B体操)
	電話番号		
		・器械体操教室	・持っている
		・筋トレ教室	・購入希望
		・3B体操教室	・レンタル希望
		・器械体操教室	・持っている
		・筋トレ教室	・購入希望
		・3B体操教室	・レンタル希望

申込区分: 申込したい教室を○で囲んでください。複数申込が可能です。
※FAXの際は、申込書を切り取り不要です。このままFAXしてください。
※本申込書の個人情報については、目的以外は一切使用しません。