

【ひたまる25】前期スポーツ・エクササイズ教室参加者募集

佐藤仁美のピラティス教室

初心者・中級者を対象としたピラティス教室です。講師は、丁寧な指導と朗らかな人柄で人気の佐藤仁美さんが務めます。



ピラティスは、全身を使ってコアの筋肉(深部の筋肉)を鍛え、長年の癖などによって生じた体の歪みを矯正する働きがあります。また、続けることで骨格や筋肉が整えられ、正しい姿勢を維持することができるようになります。正しい姿勢は、腰痛や肩こりの改善が期待でき、内臓の働きも活発になるため代謝が上昇し、脂肪が燃焼しやすい体になるよう導いてくれます。



佐藤講師からのメッセージ

「お産が楽になったり産後の回復力が高まったり、また、尿漏れ予防・回復にも効果があります。皆様の参加をお待ちしています。」

- 期 日 5/15・29、6/5・19、7/3・17、8/7・28、9/4・18【全10回・水曜日】
- 時 間 昼の部15:00～16:00
夜の部18:30～19:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム(6/5のみ、くりにーとセンター)
- 対 象 者 女性の方ならどなたでも参加できます
- 講 師 佐藤仁美氏(ピラティス・ピフイラティスインストラクター)
- 参 加 費 7,000円/10回(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

月に1回のペースなので無理なく続けられる月1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 5/18、6/1、7/13、8/10、9/7【全5回・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 3,000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名に満たない場合、中止になることがあります。
- 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。

チャレンジ!!スラックライン体験会第1期

新しいスポーツ、スラックライン体験会を実施します。スラックラインとは幅5cm程度のベルト上のラインを利用した、綱渡りのようなスポーツです。ラインの上で、バランス感覚や体幹、集中力等を鍛えることが出来ます。ライン上でアクロバティックな演技を競う国際大会も開催されています。

- 期 日 5/17・31、6/14・28日【全4回・金曜日】
- 時 間 18:30～20:00
- 場 所 常陸大宮市立旧大場小学校体育館
- 対 象 者 市内在住の小学生以上の方
- 講 師 大森泰典氏(常陸大宮市スポーツ推進委員)
- 参 加 者 1回300円(保険料を含む。会員は無料)
- 募 集 人 員 20名(先着順)
- ※申込人数が10名に満たない場合、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。



ストロベリースラックライン!!イチゴ狩りとスラックライン体験会

スラックラインとイチゴ狩りのコラボ企画を開催!スラックラインを楽しんだ後はイチゴ狩り。さらに、イチゴスムージーワンドリンク付きです。

- 期 日 5月12日(日)
- 時 間 9:30～11:45
- 場 所 おひさまいちご園(常陸大宮市野口2550/雨天時は御前山トレーニングセンター)
- 対 象 者 市内在住の小学生以上の方
- 講 師 大森泰典氏(常陸大宮市スポーツ推進委員)
- 参 加 費 小学生以上1,800円、未就学児1,100円(保険料を含む)、3歳以下無料
- 募 集 人 員 20名程度(先着順)
- ※申込人数が10名に満たない場合、中止になることがあります。
- そ の 他 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



苦手克服・器械体操教室

今年度も「苦手克服体操教室前期」を開催します。

苦手なマット運動、跳び箱を基礎から学び、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。得意な子も苦手な子も、楽しく学べるプログラムを用意していますので、たくさんのお子さんの参加を待っています。」



- 期 日 5/20、6/3・17、7/1・22、8/5・19、9/2【全8回・月曜日】
- 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、橋本勇夫氏
(常陸大宮市スポーツ推進委員)
- 参 加 費 4,000円(保険料を含む。初回に徴収。会員は半額)
- 募 集 人 員 30名(先着順)
- ※申込人数が10名に満たない場合、中止になることがあります。
- そ の 他 運動のできる服装、上履き、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ワンポイントレッスンをします。小学生は上手く走るヒントを得るため、お父さんお母さん方は、急な運動での転倒、けがの予防にいかがですか。



- 期 日 5月11日(土)
- 時 間 9:00～11:00
- 場 所 常陸大宮市立旧大場小学校グラウンド
(雨天時は体育館)
- 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(保険料を含む。会員は半額)
- 募 集 人 員 30名(先着順)
- ※申込人数が10名に満たない場合、中止になることがあります。
- そ の 他 運動のできる服装、シューズ、汗拭きタオル、飲み物、上履き(雨天時)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、スケートボードを始めてみませんか。経験者、上級者の参加も歓迎します。講師は常陸大宮市在住の元プロスノーボーダー池下JESSE孝志先生です。



池下講師からのメッセージ

「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。大人も子供も楽しめるスポーツとなっていますので是非親子でご参加ください。平らなコンクリートバンの体育館で行いますので、雨風の心配ナシ!一緒にスケートボードを楽しみましょう。」



- 期 日 5/15、6/5・19、7/3・17、8/7・21、9/4【全8回・水曜日】
- 時 間 18:30～20:00
- 場 所 山方公民館体育室
- 対 象 者 どなたでも参加できます
- 講 師 池下孝志氏
- 参 加 費 4,000円(保険料を含む、初回に徴収。会員は半額)
- 募 集 人 員 30名(先着順)
- ※申込人数が10名に満たない場合、中止になることがあります。
- 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。

～各教室のお申込方法～

- 申込期間 4月10日(水)～
定員に達するまで
- 申込方法
申し込みは、参加申込書に必要な事項を記入し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。
クラブメールアドレス
hitamaru25@ab.wakwak.com
※参加の可否については、申込内容の確認後、速やかに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

.....スポーツクラブひたまる25スポーツ教室参加申込書 (FAXの際はきりとり不要).....

氏名	住所・電話	申込教室 (○で囲む。複数可)
※小学生以下は年齢必須 (歳)	電話	ピラティス昼、ピラティス夜、月1ヨガ スラックライン体験会、ストロベリースラックライン 器械体操教室、早く走ろう、スケートボード
※小学生以下は年齢必須 (歳)	電話	ピラティス昼、ピラティス夜、月1ヨガ スラックライン体験会、ストロベリースラックライン 器械体操教室、早く走ろう、スケートボード

※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。