

ひたまる25スポーツ教室参加者募集

月1ヨガ教室 (第2期)

月に1回のペースなので無理なく続けられます。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。



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。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：10月12日(土)、11月9日(土)、12月14日(土)、令和2年1月11日(土)、2月8日(土)全5回全て土曜日
- 時 間：10:00~11:00
- 会 場：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。ひたまる25会員は半額)
- 募集人員：30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：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。

苦手克服体操教室 (第2期)

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。



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、たくさんのお子様の参加を待っています。」



- 期 日：10月7日(月)、21日(月)、11月18日(月)、12月2日(月)、16日(月)、令和2年1月20日(月)、2月3日(月)、17日(月)全8回全て月曜日
- 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：小口盛先生(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。初日に徴収。ひたまる25会員は半額)
- 募集人員：30名(先着順)

チャレンジ!! スラックライン体験会 (第2期)

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：令和元年9月20日(金)、10月11日(金)、25日(金)、11月8日(金)全4回すべて金曜日
- 時 間：18:30~20:00
- 会 場：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)
- 参加費：1回300円(保険料を含む。ひたまる25会員は無料)
- 募集人員：20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。



JESSE 池下のスケボー教室 (第2期)

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

「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。大人も子供も楽しめるスポーツとなっており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パールの体育館で行いますので、雨風の心配なし!一緒にスケートボードを楽しみましょう。」

- 期 日：10月2日(水)、11月20日(水)、12月18日(水)、1月22日(水)、2月19日(水)全5回全て水曜日
- 時 間：18:30~20:00
- 会 場：山方公民館
- 対象者：どなたでも参加できます
- 講 師：池下孝志先生
- 参加費：1回700円 5回分前納は3,000円(保険料を含む、ひたまる25会員は半額)
- 募集人員：30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。

ひたまる25スポーツ教室参加者募集

佐藤仁美のピラティス教室 (第2期)

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インストラクター、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。正しい姿勢になることは、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。産後の体型維持や尿漏れ防止効果のある骨盤底筋運動の要素もレッスンの中に加えて行います。この機会にぜひ「ピラティス教室」にご参加ください。

- 期 日：10/16・30、11/6・20、12/4・18(すべて水曜日)
- 時 間：昼の部15:00~16:00、夜の部18:30~19:30
- 会 場：西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 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：4,200円(保険料込み、初日に徴収、ひたまる25会員半額)
- 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。



ノルディックウォーキング定期練習会 (後期)

毎月第1、第3土曜日(5月、1月は第3のみ)にノルディックウォーキング定期練習会を開催しています。ノルディックウォーキングは通常のウォーキングに比べて、約20パーセントアップの運動効果があるとされています。当クラブの日本ノルディックウォーキング振興会公認指導士が丁寧に指導いたします。数量限定ですが、貸し出し用ポールも有りますので、お気軽にご参加ください。今年度から、参加者スタンプカードを用意しました。参加回数に応じてプレゼントを差し上げます。

- 期日と集合場所：10月5・19日 宇留野公園(宇留野)、11月2・16日 緒川総合公園(上小瀬)、12月7・21日 御城展望台駐車場(山方)、1月18日、2月1・15日 市役所本庁駐車場、3月7・21日 大宮運動公園駐車場(鷹巣) ※すべて土曜日。会場は変更になる場合があります。
- 時 間：9:00~ ※所要時間90分~120分程度(コースによって所要時間が多少異なります。)
- 対象者：どなたでも参加できます(事前申込不要)。
- 参加費：200円(保険代含む)会員は無料
- 申し込み方法：開始時間10分前までに直接現地にお集まりください。
- その他：ウォーキングに適した衣服、シューズ、ノルディックポール(持っている方)で参加ください。 ※雨天中止 雨天時は各自でひたまる25事務局まで問い合わせください。

各教室の申し込み方法

- 申込期間：8月26日(月)~定員に達するまで
 - 申込方法：お申込は、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。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、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(火・金 13:00~17:00) FAX55-9667**

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(ふりがな)	住所	電話	申込区分(○で囲む)
			月1ヨガ・苦手克服体操 スラックライン・スケボー・ピラティス
			月1ヨガ・苦手克服体操 スラックライン・スケボー・ピラティス

※本申込書の個人情報については、目的以外に一切使用しません。