

## キックボクシングダイエット教室参加者募集[女性限定]

プロ格闘家・桜井隆多氏によるキックボクシングダイエット教室です。9月12日に実施したキックボクシングダイエット体験教室は、募集定員を超えるお申込をいただいた人気教室です。参加者は女性限定で、①、②とも同じ初心者向けの内容で行いますので、ぜひこの機会にご参加ください。

- 日 時 ①令和元年10月17日、10月31日 ②11月7日、11月14日(すべて木曜)  
昼の部15時～16時、夜の部18時半～19時半
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 18歳以上の女性
- 募集人数 ①、②それぞれ昼の部・夜の部各20人程度
- 講 師 桜井隆多氏(プロ格闘家)



### <講師紹介>

1971年生まれ、水戸市出身。1998年にプロ格闘家としてデビュー。

現在は、現役選手として活躍する一方で、水戸市内にジムを開設し、プロ選手の育成のみならず、子どもから女性までも対象とした様々なプログラムを提供し、好評を得ている。

- 参加費 1,000円(1セット分当日徴収。保険料含む)
- 持参するもの 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上、FAXでお申し込みください(FAX55-9667)
- 申込期間 9月25日～定員に達するまで

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

### キックボクシングダイエット教室参加申込書[女性限定]

氏名(フリガナ)	住 所	電話番号	申込区分
			①・②/昼・夜
			①・②/昼・夜

※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。

※電話問い合わせは、火曜または金曜の13時から17時の間にお願いいたします。

申込・問 本庁 文化スポーツ課 ☎52-1111 内線342

## 【ひたまる25】浅野佑介ヨガ教室 第2期

国内各地でヨガを教え、テレビ番組でもヨガコーナーを担当している浅野佑介氏を講師に招き、初心者・中級者向けのヨガ教室を開催します。初心者の方でも無理なく取り組める内容です。皆様の参加をお待ちしております。

- 期 日 10月10日(木)・24日(木)、11月21日(木)、12月26日(木)、1月16日(木)・30日(木)、  
2月13日(木)・27日(木)、3月12日(木)・26日(木) 全10回

※諸般の事情により、今期は夜の部も木曜日に移行しました。

- 時 間 昼の部10:30～11:45、夜の部19:30～20:45
- 会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 昼の部・夜の部各40人程度
- 講 師 浅野佑介氏(ヨガインストラクター)
- 参加費 1,500円/回(全期前納の方は10,000円)当日徴収。保険料含む。
- 持参するもの 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
- 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(FAX 55-9667)
- 申込期間 9月25日～定員に達するまで



※電話問合せは、火曜または金曜の13:00から17:00の間にお願いたします。

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

### 浅野佑介ヨガ教室申込書

氏名(フリガナ)	住 所	電話番号	申込区分
			昼・夜
			昼・夜

※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。

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