

令和2年度第1期スポーツ教室参加者募集

①【女性限定】月1ヨガ教室（第1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ので、初めての方大歓迎です」

○期 日：令和2年5月23日(土)、6月27日(土)、7月25日(土)、8月29日(土)、9月26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：1回700円 5回分前納3,000円(保険料を含む。初日に徴収。ひたまる25会員は前納1,500円)

○募集人員：25名(先着順)

○その他：バスタオル、ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



② 苦手克服体操教室（第1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」

○期 日：令和2年5月11日(月)、25日(月)、6月8日(月)、22日(月)、7月13日(月)、27日(月)、8月3日(月)、24日(月)、9月14日(月)、28日(月)
全10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：小口盛氏 橋本勇夫氏

○参加費：1回600円 前納5,000円(保険料を含む。初日に徴収。ひたまる25会員は前納2,500円)

○募集人員：30名(先着順)



③ 運動会直前企画 速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します。小学生は上手く走るヒントを得られれば、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：令和2年5月9日(土)(雨天中止) 態度決定6:30
各自ひたまる事務局へ問合せ

○時 間：9:00～11:00

○会 場：旧大場小学校グラウンド (常陸大宮市小野451)

○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。ひたまる25会員は無料)

○募集人員：30名程度(先着順)

○その他：運動のできる服装、シューズ、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



④ JESSE池下のスケボー教室（第1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
「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。一緒にスケートボードを楽しみましょう。」

○期 日：令和2年5月20日(水)、6月3日(水)、17日(水)、7月1日(水)、15日(水)、8月5日(水)、19日(水)、9月2日(水)
全8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：池下孝志氏 小野潤也氏

○参加費：1回700円 5回分前納は4,800円(保険料を含む、ひたまる25会員は前納2,400円)

○募集人員：30名程度(先着順)



⑤ ストロベリースラックライン

話題のニュースポーツ、スラックラインとイチゴ狩りのコラボ企画を実施します。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。いちご狩りは今シーズンラストチャンスです。

○期 日：令和2年5月10日(日)雨天中止 態度決定6:30

○場 所：おひさまのいちご園 〒311-4503 茨城県常陸大宮市野口 2550

○時 間：9:30～11:30

○対象者：どなたでも参加できます

○募集人員：20名程度(先着順)

○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1,500円 未就学児1,000円(保険料を含む)。3歳以下 無料

○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。



令和2年度第1期スポーツ教室参加者募集

⑥【女性限定】佐藤仁美のピラティス教室(昼・夜)

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。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。

○期 日：5月20日、6月3日・17日、7月1日・29日、8月19日・26日、9月2日・16日、10月7日(全10回・水曜)

○時 間：昼の部：15:30～16:30
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

○講 師：佐藤仁美氏

○参加費：7,000円(初日に徴収。保険料含む。ひたまる25会員は半額)

○募集人員：25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。



⑦ 浅野佑介ヨガ教室(昼・夜)

国内各地で教室を主宰している人気ヨガ講師の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。男性参加者も少しずつ増えてます。ゆったりとした気持ちで、呼吸を味わいましょう。

○期 日：5月14日・21日・28日、6月4日・18日・25日、7月16日・30日、8月6日・20日(全10回・木)

○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

○講 師：浅野佑介氏

○参加費：1,500円、全期前納10,000円(初日に徴収。保険料含む。)

○募集人員：25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。



●●● 申込みについて ●●●

- 申込期間：令和2年4月15日～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。
- 注意事項：※受付後、FAX申込みの方は通知ハガキで、QRコード申込みの方はメールで参加確定のご案内をいたします。
※各教室とも参加者が10名に満たない場合は中止になることがあります。
※現在、新型コロナウイルス感染症対応のため、市内公共施設の利用が制限されておりますが、今後も状況によっては、上記の開催を延期・中止にする場合がございますので、ご了承ください。
中止となった場合、前払い参加料は速やかに返金いたします。

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局

☎55-9666 FAX 55-9667 (電話対応 火曜日 金曜日 13:00～17:00)

スポーツクラブひたまる25スポーツ教室(令和2年度)参加申込書

氏名(ふりがな)	住 所	電 話	申込区分(○で囲む。複数可)
			①月1ヨガ・②体操教室・③速く走ろう・④スケボー⑤スラックライン⑥ピラティス昼・⑥ピラティス夜⑦浅野ヨガ昼・⑦浅野ヨガ夜
			①月1ヨガ・②体操教室・③速く走ろう・④スケボー⑤スラックライン⑥ピラティス昼・⑥ピラティス夜⑦浅野ヨガ昼・⑦浅野ヨガ夜
			①月1ヨガ・②体操教室・③速く走ろう・④スケボー⑤スラックライン⑥ピラティス昼・⑥ピラティス夜⑦浅野ヨガ昼・⑦浅野ヨガ夜

※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。