

募 集

【ひたまる25】スポーツ教室参加者募集

『お寺で整えるココロとカラダ』ヨガと瞑想教室 (常陸大宮市教育委員会委託事業) 静寂な空間の中で自分自身を整える時間を。丁寧に呼吸を重ね、五感を繊細に感じ、健やかなココロとカラダを。ヨガに興味があっても難しいと敬遠している方に参加していただきたい初心者向けのヨガ教室です。 ●期 日：10/5、11/2、12/7、1/4、2/1、3/1 (全6回。全て月曜日) ●時 間：10時～11時30分 ●会 場：松吟寺 (常陸大宮市下町207番地) ●対象者：市内在住・在勤者 ●講 師：古谷田和世氏 ●参加費：3,000円 (保険料込み。初回に徴収) ●募集人数：10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。  	サイクリング体験教室 (常陸大宮市教育委員会委託事業) 涸沼から大洗海岸までお散歩サイクリングします (希望者のみ磯崎漁港まで延長)。レンタサイクルを利用し、出発前にサドルの合わせ方や道路の走り方など簡易講習を行いますので、初心者も気軽にご参加ください。サイクリング体験教室で新しいスポーツの世界を楽しんでみてください。 ●期 日：9/26(土) ●時 間：8時30分～13時30分 ●場 所：涸沼～大洗海岸(涸沼駅に8時20分集合) ●対象者：市内在住・在勤で自転車運転経験のある方 ●講 師：品田 斉氏 (自転車インストラクター) ●参加費：1,000円 (保険料込み。当日徴収) ●募集人数：10名 (先着順) ●その他：汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。参加料の他に自転車レンタル料200円をお支払いいただきます (自己所有自転車の持ち込みも可)。詳細・お申込みは、下記URLまたはQRコードからホームページにアクセスしてください。 https://hitamaru25.jimdofree.com/サイクリング体験教室/  
キックボクシングダイエット教室 (常陸大宮市教育委員会委託事業) 昨秋に開催し幅広い年代から好評を得たキックボクシングダイエット教室です。講師はプロ格闘家の桜井隆多さん。マッチョな肉体と朗らかな人柄が人気です。新型コロナウイルス対策により今年度は組手なしで、ソーシャルディスタンスを確保して行います。格闘技好きの人には若干物足りない内容になるかもしれませんが、逆に初心者には今がチャンスです。 ●期 日：10/8・15・22、11/5・12・19、(全6回。全て木曜日) ●時 間：18時20分～19時15分 ●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・在勤の女性 ●講 師：桜井隆多氏ほか ●参加費：3,000円 (保険料込み。初日に徴収) ●募集人数：20名 (先着順) ●その他：汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。  	3 B 体操教室 3 B 体操教室は、ベル、ベルター、ベルトという頭文字にBを冠する3種の器具を使う健康体操です。昨年度の教室では協会公認講師の指導を受け、参加者一同で茨城国体に参加してきました。認知症予防効果もある3 B 体操にぜひご参加ください。 ●期日：10/7・21、11/4・18、12/2・16、1/6・20、2/3・17、3/3・17(全12回。全て水曜日) ●時間：10時～11時30分 ●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・在勤の女性の方 ●講師：小高順子 (日本3 B 体操協会公認講師) ●参加費：6,000円 (保険料込み、初回に徴収、ひたまる25会員半額) ※参加費の他に用具レンタル代2,105円、初めて参加される方は協会入会金1,000円が必要です。 ●募集人数：20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。  
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、長年の癖などによって生じた体の歪みを矯正する効果があり、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：9/16、10/7・21、11/4・18、12/2・16、1/20、2/17、3/3・17・31(全12回。すべて水曜日) ●時 間：昼の部15時～16時、夜の部18時30分～19時30分 ●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・在勤の女性 ●講 師：佐藤仁美氏 ●参加費：10,000円(保険料込み、初回に徴収、ひたまる25会員半額) ●募集人数：20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。  	浅野佑介ヨガ教室 初心者・中級者を対象としたヨガ教室です。人気の浅野佑介氏とともに呼吸を味わいながらヨガを楽しみましょう。 講師からのメッセージ 「ソーシャルディスタンスに十分配慮した新しい様式のヨガを用意してお待ちしております」 ●期 日：10/1・8・15・22・29、11/5・12・19、12/3・10・17・24、1/21・28、2/4・18・25、3/4・11・18(全20回。全て木曜日) ●時 間：昼の部10時30分～11時45分、夜の部19時30分～20時45分 ●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・在勤者 ●講 師：浅野佑介氏 ●参加費：1,500円/回 (保険料込み。全期前納の場合20,000円) ●募集人数：20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。  

女性限定月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。月に一度、一緒にリフレッシュしましょう。」  	苦手克服体操教室 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、たくさんの児童の参加を待っています。」  
チャレンジ!!スラックライン体験教室 (常陸大宮市教育委員会委託事業) 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5 cm程度のベルト状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。 ○期 日：令和2年10月24日、11月28日、12月26日、1月23日、2月27日 (全5回。全て土曜日) ○時 間：10時～11時 ○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・在勤者 ○講 師：流田ゆうき氏 ○参加費：1回1,000円 5回分前納4,000円 (保険料を含む。初日に徴収。ひたまる25会員は前納2,000円のみ) ○募集人員：20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。  	JESSE池下のスケボー教室 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です。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10月2日、16日、11月6日、20日、12月4日、18日 (全6回。全て金曜日) ○時 間：18時30分～20時 ○会 場：常陸大宮市旧大場小学校体育館(常陸大宮市小野451) ○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200円 (保険料込み) ○募集人員：20名 (先着順) ○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。準備、後片付けをお願いする場合があります。  
◆申込期間：令和2年9月1日から定員に達するまで(申込人数が10人未満の場合、中止になることがあります) ◆新型コロナウイルス感染症対策 ・マスク等の口元を覆う物の着用、こまめな手洗い、手指の消毒等を徹底していただくようお願いいたします。 ・受付時に検温 (非接触式体温計) と体調確認を行います。 ・ソーシャルディスタンス確保のため、参加人数を制限している教室がございます。 ・感染状況により教室が中止になる場合がございます。(中止の場合、前納の参加料は返金致します)。 申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 (常陸大宮市小野451番地 旧大場小学校) ☎55-9666 FAX 55-9667 ※電話対応は、火曜と金曜の13時～17時まで	

令和2年度スポーツクラブひたまる25スポーツ教室参加申込書 (複数選択可)

氏名	住所	電話	申込区分(○で囲む)
			ヨガと瞑想・サイクリング・キックボクシング・3B体操・ピラティス 浅野佑介ヨガ・月1ヨガ・体操・スラックライン ・スケボー
			ヨガと瞑想・サイクリング・キックボクシング・3B体操・ピラティス 浅野佑介ヨガ・月1ヨガ・体操・スラックライン ・スケボー