

募 集

【ひたまる25】スポーツ教室

サイクリング体験教室 第2回

今回の教室では、パンク修理を基礎から学びます。参加者を2班に分けて、パンク修理講習とマウンテンバイク試乗を交互に実施しますので、少人数で解りやすい講習になると思います。自己所有の自転車を持ち込んでの受講も可能です。



QRコード

- 1 日時 10月17日(土) 9:00~13:00
- 2 会場 御前山青少年旅行村
- 3 対象 市内在住・在勤の方
- 4 講師 品田斉氏(自転車整備士、自転車インストラクター)
- 5 参加料 1,000円(保険料込み。当日に徴収)
- 6 定員 10名(先着順)
- 7 その他 汗拭きタオル、飲み物を持参してください。
※雨天時は、旧大場小学校でパンク修理講習のみ行います。



陰陽ヨガ教室 『自然と調和する過ごし方』

年を通して免疫力を高め、季節ごとの過ごし方を知るヨガと薬膳教室です。ヨガで身体に意識を向け丁寧にケアをして、薬膳を取り入れた季節ごとにおすすめの過ごし方や食材を紹介します。11月(秋編)は乾燥対策・潤す 1月(冬編)は冷え対策・温める 3月(春編)は気のめぐりを整えるをテーマに行います。



QRコード

- 1 日時 11月10・17日、1月12・19日、3月16・23日 10:00~11:30
- 2 会場 おおみやコミュニティセンター和室
- 3 対象 市内在住・在勤の女性の方
- 4 講師 古谷田和世氏
- 5 参加料 3,000円(保険料込み。初回に徴収)
- 6 定員 10名(先着順)
- 7 その他 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物を持参してください。



ユニカール体験教室

ユニカールは、“ユニバーサルカーリング”の略で、「みんなのカーリング」という意味があります。別名「陸のカーリング」とも言われます。初心者でも年齢問わず、楽しく行えるスポーツなので、ぜひ体験してみてください！

- 1 日時 10月23日・30日、11月6日・13日 13:00~15:00
- 2 会場 常陸大宮市旧大場小学校体育館
- 3 対象者 市内在住・在勤者
- 4 講師 相沢 洋子氏・斉藤 俊秀氏ほか
- 5 参加料 500円(保険料込み。初回に徴収)
- 6 募集人数 20名(先着順)
- 7 その他 体育館シューズ 汗拭きタオル、飲み物をご持参下さい。



申込みについて

- ◆申込期間: 令和2年9月29日から定員に達するまで
- ◆申込方法: 申込用紙をFAXまたはWEBから(サイクリング・陰陽ヨガはQRコードからのお申込みも可能です)
- ◆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きます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いたします)

.....き り と り (FAXの際はきりとり不要).....

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)

(ふりがな) 氏名	住所	電話番号	申込区分 (○で囲む)
			サイクリング・陰陽ヨガ・ユニカール
			サイクリング・陰陽ヨガ・ユニカール

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

※電話は火曜・金曜の13:00 ~ 17:00にお願いいたします。