

[ひたまる25]春のエクササイズ体験教室 参加者募集

< 3 B 体操体験教室 >

3種類の道具を使いリズムに乗ってダンス感覚で体操を楽しみます。

- 期 日 令和3年4月7・21日(2回)水曜日
- 時 間 10:00 ~ 11:30
- 会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 講 師 小高順子氏(日本3B体操協会公認講師)
- 対 象 女性の方
- 参加料 1,400円/2回、ひたまる25会員900円/2回(保険料込み、当日徴収/3B体操教室に初めて参加される方は協会年会費1,000円が必要です)
- 定 員 20名
- その他 汗拭きタオル、飲み物、3B体操用具を持参してください(用具レンタル可、レンタル代400円/2回)。

<キックボクシングダイエット体験教室>

プロ格闘家・桜井隆多氏を講師に招いての超初心者向けダイエット運動です。パンチの打ち方の基礎、ミット打ち、汗を流すサーキットトレーニングなど。

- 期 日 令和3年4月8・15・22日、5月6・13日(5回)木曜日
- 時 間 18:50 ~ 19:45
- 会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 講 師 桜井隆多氏
- 対 象 どなたでも
- 参加料 3,000円/5回(保険料込み、当日徴収)
- 定 員 30名
- その他 汗拭きタオル、飲み物を持参してください。



【各教室共通の項目】

- 申込期間 令和3年3月29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)
- 申込方法 申込書をFAXまたはWEBフォームから(QRコード読み取り、または下記のURLからアクセスしてください)

スポーツ教室ホームページ <https://hitamaru25.jimdofree.com/>

※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。



.....き り と り (FAXの際はきりとり不要).....

スポーツクラブひたまる25 春のエクササイズ体験教室参加申込書

氏名	住所	電話	申込区分(○で囲む。複数可)
			ピラティス昼・ピラティス夜・3B体操・キック ヨガ昼・・・4/9・4/16・4/23 ヨガ夜・・・4/9・4/16・4/23
			ピラティス昼・ピラティス夜・3B体操・キック ヨガ昼・・・4/9・4/16・4/23 ヨガ夜・・・4/9・4/16・4/23

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667
※電話対応は火曜または金曜の13:00~17:00にお願いします。