

- ◆**申込方法** 下記申込書をFAX(QRコードがあるものはスマホ等で読み取ってWEBフォームから申込み)。参加の可否については、申込内容の確認後、FAXの方は通知ハガキで、メール及び申し込みフォームの方はメールで通知します。
 - ◆**申込期間** 4月26日(月)～定員に達するまで
 - ◆**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。
 - ・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

.....キ リ ト リ(FAXの場合はキリトリ不要).....

【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) |
|----|----|----|--------------------------------|
| | | | 3B体操・月1ヨガ・陰陽ヨガ・サイクリング①・サイクリング② |
| | | | 3B体操・月1ヨガ・陰陽ヨガ・サイクリング①・サイクリング② |

【ひたまる25】4クラブ合同ノルディックウォーキング in みなと

スポーツクラブひたまる25では、4クラブ合同ノルディックウォーキングを実施します。ノルディックウォーキングは2本のポールを使ったウォーキングで、通常のウォーキングと比べて運動効果が20パーセント増と言われています。今回はひたちなか市みなとwaiwaiクラブ主催です。

数量限定ですが、貸し出し用のポールも用意します。

※4クラブとは「みなとwaiwaiクラブ」(ひたちなか市)、「SCスマイルTOKAI」(東海村)、「ひまわりスポーツクラブ」(那珂市)、「スポーツクラブひたまる25」(常陸大宮市)

4クラブ合同ノルディックウォーキング in みなと

- 期 日** 令和3年5月29日(土) 雨天中止(雨天時は各自で事務局問い合わせ)
- 時 間** 9:15～12:00
 現地集合現地解散 しおかぜみなと(旧那珂湊二高 ひたちなか市牛久保1-10-18)
 ノルディックウォーキング(開閉会式、基本レッスンを含む)
- 会 場** しおかぜみなと周辺(ひたちなか市牛久保) 9:15までにしおかぜみなとへお集まりください。
- 対 象 者** どなたでも参加できます。
- 参 加 費** 現地集合200円(保険料を含む。ひたまる25会員は無料)
- 募 集 人 員** 30名(先着順)
- 申 込 方 法**
 - ・下記申込書に必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局へFAX、またはメールで提出いただくか、申込フォームからお申込みください。
 - ・申込フォームは下記URLおよびQRコードから移行し、必要事項を入力後送信してください。

メールアドレス hitamaru25@ab.wakwak.com
 申込フォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S99163228/>
- 申 込 期 間** 令和3年4月26日(月)～定員に達するまで
- そ の 他** 運動のできる服装、シューズ、汗拭きタオル、飲み物、ノルディックポール(持っている方)をご持参ください。
 ※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止になる場合があります。 (QRコードはこちら)



.....キ リ ト リ(FAXの場合はキリトリ不要).....

【ひたまる25】4クラブ合同ノルディックウォーキング in みなと参加申込書

| 氏名(ふりがな) | 住所 | 電話 | 会員区分(どちらかに○) |
|----------|----|----|--------------|
| | | | 会員・非会員 |
| | | | 会員・非会員 |
| | | | 会員・非会員 |

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局(火曜日、金曜日13:00～17:00) ☎55-9666 FAX 55-9667
 ✉hitamaru25@ab.wakwak.com