

**【ひたまる25】スポーツ教室参加者募集**

**3B体操教室**

3B体操は、ボール、ベル、ベルターという3種類の用具を使って行うことから、その頭文字を取って名付けられた健康体操です。用具を使用し、体操やダンスをいろいろな音楽のリズムに合わせて行うことができます。遊びの要素も取り入れていることから、運動が苦手な方や久しぶりに体を動かしてみようという方でも安心して、そして無理なく楽しむことができます。初心者の方は用具のレンタルも可能ですので、お気軽にご参加ください。



- 期 日 5/19、6/16、7/7、7/21、8/4、9/1、9/15 (全7回すべて水曜日)
- 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
- 対象者 18歳以上の女性
- 講 師 小高順子氏(日本3B体操協会公認指導員)
- 参加費 5,000円(保険料を含む。初日に徴収。ひたまる25会員は3,200円)
- 定 員 30名(先着順)申込人数が10人に満たない場合、中止になることがあります。
- その他 3B体操用具、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。用具をレンタルする方は、参加料とは別に1,400円をいただきます。また、初めて参加される方は協会登録料1,000円をいただきます。

**女性限定!!土曜の朝は優雅に月1ヨガ教室 第1期**

月に1回のペースで開催するヨガ教室です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。



**流田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。」

- 期 日 5/22、6/19、7/24、8/28、9/25 (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
- 対象者 18歳以上の女性
- 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会員は前納のみ2,000円)

※令和2年度の教室から振り替えの方は、上記金額から1回につき800円(会員は400円)差し引きします。ただし、前納のみ。

- 定 員 30名(先着順)申込人数が10人に満たない場合、中止になることがあります。
- その他 ヨガマット、バスタオル、飲み物をご持参ください。

メールアドレス  
hitamaru25@ab.wakwak.com  
申込フォーム  
<https://ws.formzu.net/fgen/S46495057/>



**～季節に沿った過ごし方～陰陽ヨガと薬膳教室**

季節に合った体を作るヨガと薬膳の教室です。夏編の今回は、夏バテしない体作りをテーマに、ヨガと薬膳の調理実習を行います。健康は食と運動から。皆様の参加をお待ちしております。



- 期 日 5月18日、25日(全2回すべて火曜日) ※5月25日のみ調理実習を行います。
- 時 間 10:00～11:30
- 会 場 おおみやコミュニティセンター和室、調理実習室
- 講 師 古谷田和世氏
- 対象者 女性の方ならどなたでも
- 参加費 1,300円 (保険料・食材費込み。初日に徴収)
- 定 員 10名
- その他 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具を持参してください。

※その他詳細については、QRコードからHPにアクセスしてご確認ください。



**サイクリング体験教室**

サイクリング体験教室第1回・第2回の参加者を募集します。

第1回は、涸沼湖畔から大洗海岸を走り、海門橋を渡って那珂湊市場で海の幸を食べて帰るグルメライドになります。片道13km、起伏の少ないショートコースですので、初心者でもお気軽にご参加いただけます。



第2回は、大子町で電動アシスト付きのマウンテンバイクをレンタルし、県境を越え、道の駅ばとうまで往復します。片道24kmでアップダウンがありますが、強力な電動アシストでどなたでも楽に走破可能です。

- (第1回 涸沼、大洗、那珂湊グルメライド)
- 期 日 5月23日(日)
- 時 間 10時集合(涸沼駅駐車場)
- 参加費 500円/回(保険料込み、当日徴収、自転車をレンタルする場合は別途200円を徴収)

- (第2回 電動アシスト付きマウンテンバイクで奥久慈を走ろう!)
- 期 日 5月30日(日)
- 時 間 10時集合(道の駅奥久慈だいが駐車場)
- 参加費 1,500円/回(保険料、レンタル料込み、当日徴収)

- (第1回・第2回共通)
- 講 師 品田齊氏ほか
- 対象者 自転車運転経験がある方
- 定 員 各10名(先着順)
- その他 汗拭きタオル、飲み物、昼食代、自転車(第1回のみ)を持参してください。

