

[ひたまる25]スポーツ教室参加者募集

寺ヨガ教室 前期

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 6/7、7/5、9/6、10/4(全4回。全て月曜日)
- 時 間 10:00~11:30
- 会 場 松吟寺(常陸大宮市下町207番地)
- 対象者 どなたでも
- 講 師 古谷田和世氏
- 参加費 2,000円
(保険料込み。初回に徴収)
- 定 員 15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。

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います。

- 期 日 6/11、6/18、7/2、7/23
(全4回。すべて金曜日)
- 時 間 昼の部10:30~11:30
夜の部19:30~20:30
- 会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対象者 どなたでも
- 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4,800円)
- 定 員 25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。



◆申込方法 下記申込書をFAXまたは右QRコードをスマホで読み取りホームページからお申込みください。

◆申込期間 5月25日~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り後日振替になる場合がございます。中止の場合、ホームページにてお知らせします(申込時にe-mailアドレスを記入された方には配信メールでご連絡いたします)。

【ホームページ】 <https://hitamaru25.jimdofree.com/> (右QRコードをスマホで読み取ってアクセス)



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13:00~17:00まで

【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	e-mail	申込区分(○で囲む)
				寺ヨガ・ 浅野ヨガ昼・浅野ヨガ夜
				寺ヨガ・ 浅野ヨガ昼・浅野ヨガ夜