

【ひたまる25】秋のエクササイズ教室参加者募集

～季節に沿った過ごし方～ 陰陽ヨガと薬膳教室

今年で3年目、季節に沿った過ごし方を考えるヨガと薬膳の講座です。1日目は陰陽ヨガ、2日目は薬膳料理のデモンストレーションと試食を行います。

秋編のテーマは乾燥。ヨガでは、血液の巡りを良くして潤いのある身体づくりを。薬膳では、秋におススメの食材を使ったメニューをご紹介します。皆様の参加をお待ちしています。

- 期 日 9月14・21日(全2回すべて火曜日)
- 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 薬膳：坂本美樹氏
- 対 象 どなたでも
- 参加料 1,300円(保険料・食材費込み。初回に徴収)
- 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。



筋力アップエクササイズ(ピラヨガ)教室

運動不足で筋力落ちていませんか？この教室では、簡単なピラティスやヨガの動きを取り入れて、眠っている筋肉を目覚めさせます。

筋肉は何歳からでも成長できます。健康寿命のために今から始めていきましょう。エクササイズ初心者の方でも、激しく動く事はないので安心です。一緒に身体の変化を感じていきましょう。



- 期 日 9月8日・22日、10月13日・27日、11月10日・24日(全6回すべて水曜日)
- 時 間 昼の部：15:00～16:00、夜の部：19:00～20:00
- 会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 講 師 長岡真由美氏
- 対 象 どなたでも
- 参加料 800円/回、全期前納4,000円・会員2,600円(保険料込み。当日または初回に徴収)
- 定 員 26名
- その他 ヨガマット、汗拭きタオル、バスタオル、飲み物を持参してください。

女性限定キックボクシングダイエット体験教室

プロ格闘家の桜井隆多氏を講師に招いての、キックボクシングの動きを取り入れたダイエット教室です。パンチの打ち方の基本、ミット打ち、サーキットトレーニング等様々な内容を行います。

今年で3年目になる教室で、幅広い年代の女性の方が参加しています。今回は補助講師を加えてきめ細かい対応ができると思いますので、初めての方も安心して申し込みください。皆様の参加をお待ちしております。



- 期 日 9月2日・16日・30日、10月7日・21日、11月4日(全6回すべて木曜日)
- 時 間 18:50～19:50
- 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 16歳以上の女性
- 参加料 3,000円(保険料込み、初回に徴収)
- 定 員 26名
- その他 汗拭きタオル、飲み物を持参してください。

申込方法等(各教室共通)

- ◆申込方法 右下QRコードをスマホで読み取り、ホームページからWEBフォームにアクセス。または申込書をFAXしてください。
- ◆申込期間 7月26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。
 - ・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

..... キ リ ト リ (FAXの場合はキリトリ不要)

【ひたまる25】秋のエクササイズ教室参加申込書(複数選択可)

氏名	住所	電話	e-mail (メールが無い場合は記入不要)	申込区分(○で囲む。複数可)
				陰陽ヨガ・筋力アップ(昼)・ 筋力アップ(夜)・キックボクシング
				陰陽ヨガ・筋力アップ(昼)・ 筋力アップ(夜)・キックボクシング