

【ひたまる25】秋のスポーツ教室参加者募集

コロナ禍の外出自粛等で運動不足になっていませんか？スポーツクラブひたまる25では、秋のスポーツ教室を各種ラインナップしています。1回ごとに参加料を支払う教室がほとんどですので、初めての方も気軽にお申込みください。

<p>寺ヨガ教室</p> <p>静か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。</p> <p>初心者向けの指導と荘厳な会場の雰囲気定評ありです。皆様の参加をお待ちしております。</p> <p>●期 日 11月1日(月)、12月6日(月)、1月5日(水)、2月7日(月)、3月7日(月)(全5回)</p> <p>●時 間 10:00~11:30</p> <p>●会 場 松吟寺(常陸大宮市下町207番地)</p> <p>●対象者 どなたでも</p> <p>●講 師 古谷田和世氏</p> <p>●参加費 500円/回(保険料込み。当日徴収)</p> <p>●定 員 20名(先着順)</p> <p>●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。</p> 	<p>浅野佑介ヨガ教室</p> <p>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。</p> <p>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おります。</p> <p>●期 日 11月5日・12日・19日・26日、12月3日・10日(全6回。すべて金曜日)</p> <p>●時 間 昼の部10:30~11:30 夜の部19:30~20:30</p> <p>●会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム</p> <p>●対象者 どなたでも</p> <p>●講 師 浅野佑介氏</p> <p>●参加費 1,500円/回(保険料込み。当日徴収)</p> <p>●定 員 26名(先着順)</p> <p>●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。</p> 
<p>女性限定キックボクシングダイエット体験教室</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>今年で3年目。幅広い年代の女性の方が参加しています。本格的な打撃は行いませんので、初めての方も安心してお申込みください。</p> <p>●期 日 11月4日・11日・18日・25日、12月2日・9日(全6回。すべて水曜日)</p> <p>●時 間 18:50~19:50</p> <p>●会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム</p> <p>●対象者 女性</p> <p>●講 師 桜井隆多氏</p> <p>●参加費 500円/回(保険料込み。当日徴収)</p> <p>●定 員 26名</p> <p>●その他 汗拭きタオル、飲み物を持参してください。</p> 	<p>筋力アップエクササイズ教室</p> <p>常陸大宮市在住の講師・長岡です。コロナ太りや運動不足になっていませんか？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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>●期 日 第1回 11月10日・24日(全2回。水曜日) 第2回 12月8日・22日(全2回。水曜日)</p> <p>●時 間 昼の部15:00~16:00、夜の部19:00~20:00</p> <p>●会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム</p> <p>●対象者 どなたでも</p> <p>●講 師 長岡真由美氏(ihta公認インストラクター)</p> <p>●参加費 800円/回(保険料込み。当日徴収)</p> <p>●定 員 各26名</p> <p>●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。</p> 
<p>ランニング超入門教室</p> <p>常陸大宮市地域おこし協力隊の吉川です。運動経験の少ない方、過去にランニングを始めてみたものの挫折した方向けに、歩くところから始め、ケガせず末永くランニングを続けられる知識・技術を学べるランニング教室を開催します。屋外で爽やかな汗を流して、身体も心も健康になりましょう。</p> <p>●期 日 11月10日・17日・24日(全3回。すべて水曜日) 荒天時順延(予備日12月1日)</p> <p>●時 間 19:30~20:45</p> <p>●会 場 西部総合公園(体育館玄関前集合)</p> <p>●対象者 どなたでも</p> <p>●講 師 吉川勝氏(日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー)</p> <p>●参加費 1,500円/3回(保険料込み。初回に徴収)</p> <p>●定 員 20名(先着順)</p> <p>●その他 汗拭きタオル、飲み物を持参してください。</p> 	<p>サイクリング体験教室</p> <p>サイクリングを趣味にしたいと検討している方向けの体験教室です。</p> <p>今回は『道の駅奥久慈だいが』でeバイク(電動アシスト自転車)をレンタルして、国道118号線から久慈川サイクリングロードを北上し、福島県棚倉町までを往復します。登り坂も楽に走れるeバイクで奥久慈の秋の風景を眺めながらサイクリングを楽しみましょう。</p> <p>●期 日 11月7日(日)</p> <p>●時 間 9:00~16:00</p> <p>●会 場 『道の駅奥久慈だいが』駐車場集合</p> <p>●対象者 自転車運転経験がある方</p> <p>●講 師 品田齊氏(自転車インストラクター)</p> <p>●参加費 2,000円(保険料・レンタル料込み。当日徴収)</p> <p>●定 員 10名(先着順)</p> <p>●その他 汗拭きタオル、飲み物、昼食代を持参してください。</p> 

申込方法等(各教室共通)

- ◆申込方法：右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(ランニングとサイクリングはWEBのみ)。
 - ◆申込期間：10月11日~定員に達するまで
 - ◆当日定員を超過していない場合のみ、当日の飛び入り参加も可能です。
 - ◆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あります。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します。記入誤りや受信設定制限等があるとメールが配信されませんのでご注意ください)。
- 【ホームページ】<https://hitamaru25.jimdoofree.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時~17時まで



【ひたまる25】秋の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) ※ランニングとサイクリングはWEB申込のみ
				寺ヨガ・浅野ヨガ屋・浅野ヨガ夜 キックボクシング・筋力アップ①・筋力アップ②
				寺ヨガ・浅野ヨガ屋・浅野ヨガ夜 キックボクシング・筋力アップ①・筋力アップ②

【ひたまる25】4クラブ合同紅葉ノルディックウォーキング

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パーセント増とされています。今回は当クラブ主催です。

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クラブ合同紅葉ノルディックウォーキング】

- 期 日 令和3年11月21日(日) 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
- 会 場 現地集合現地解散 緒川運動公園(常陸大宮市上小瀬5777番地)
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)
- 対 象 者 緒川運動公園発着 周辺コース 9:15までに緒川運動公園へお集まりください。
- 参 加 費 どなたでも参加できます。
- 募 集 人 員 200円(保険料を含む。ひたまる25会員は無料)
- 申 込 方 法 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、申込フォームでお申込みください。
- 申 込 期 間 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。
- 申 込 期 間 申込フォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S99163228/>
- 申 込 期 間 令和3年10月12日(火)~定員に達するまで
- 申 込 期 間 運動のできる服装、マスク着用、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。
- 申 込 期 間 ※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)



【ひたまる25】4クラブ合同紅葉ノルディックウォーキング参加申込書

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