

【ひたまる25】スポーツ教室参加者募集

月1ヨガ教室

月1ヨガ教室の第2期を開催します。月に1回のペースな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 11/27、12/25、令和4年1/22、2/19、3/12 (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3,000円) 30名(先着順)
- 定 員 30名(先着順)
- 申込方法 下記申込書をFAX、またはメール、申込フォームでお申し込みください。申し込みフォームは下記URLまたは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/S46495057/>
- その他 バスタオル、ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。/参加の可否については、申込内容の確認後、ハガキまたはメールで通知します。



注意事項等

- ◆申込方法：月1ヨガ教室と陰陽ヨガと薬膳料理教室は下記申込書をFAXまたはWEBフォームからお申し込みください。サイクルツーリング教室はWEBフォームからの申込のみになります。
- ◆申込期間：10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として、マスク等の口元を覆う物の着用をお願いします。
- ◆新型コロナウイルスの感染状況等により教室が中止になる場合は、教室ホームページで告知しますので、各自ご確認をお願いいたします(申込時にEメールアドレスを記入された方にはEメールでご案内します)
ホームページURL：<https://hitamaru25.jimdofree.com/>

問 スポーツクラブひたまる25事務局
☎55-9666(火曜または金曜の13:00～17:00)
FAX55-9667

ひたまる25スポーツ教室ホームページは右QRコードからアクセスしてください。



サイクルツーリング教室(第5回)「紅葉ライド」

「スポーツで地域おこし」をテーマに常陸大宮市地域おこし協力隊として活動する吉川氏が講師を務めるサイクルツーリング教室です。50km前後の走行経験がある方が対象になります。



今回は、少し上り坂がきつくなりますが、距離を短めに、紅葉と常陸秋そばを楽しむライドになります。

- 期 日 11/20(土)
- 時 間 9:00～15:00(予定)
- コース 辰ノ口親水公園広場駐車場集合 西金砂神社方面約40km
- 対象者 自転車およびヘルメットを用意できる方
- 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/常陸大宮市地域おこし協力隊)
- 参加費 500円/回 (保険料込み。当日徴収)
- 定 員 10名程度(先着順)
- 申込方法 右QRコードから申込フォームにアクセスしてお申し込みください。
- その他 自転車、ヘルメット、汗拭きタオル、飲み物、昼食代を持参してください。その他詳細は、申込者宛に別途案内します。/雨天時等の対応は、申込に使用されたe-mailアドレス宛に前日または当日朝にお知らせします。



陰陽ヨガと薬膳料理教室

季節に沿った過ごし方を考えるヨガと薬膳料理の教室です。



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。

冬編のテーマは冷えない体づくりです。薬膳では、冬におすすめ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 12/14・21(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(ヨガ)、坂本美樹氏(薬膳)
- 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
- 申込方法 下記申込書をFAXまたは右QRコードから申込フォームにアクセスしてお申し込みください。
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



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)

上記注意事項を確認し、申込します。

氏名	住所・電話番号	E-mail	申込区分 ※サイクルツーリング教室はWEB申込のみ
	☎		月1ヨガ・陰陽ヨガ
	☎		月1ヨガ・陰陽ヨガ