

募 集

【ひたまる25】スポーツ教室参加者募集のお知らせ

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。



ヨガには独自の呼吸法によるストレス軽減やポーズで鍛えた筋肉による基礎体温上昇等の効果があり、それらが免疫力アップに繋がることで健康エクササイズとしてのヨガが見直されています。

初回5月12日にはお楽しみ抽選会を開催します。豪華賞品を用意しております。

- 期 日 5月12・19・26日 6月2・16・23・30日 7月14・21日 8月4日 (全10回。全て木曜日)
●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、全期前納10,000円(保険料込み。当日徴収)
●定 員 40名程度(先着順)
●その他 ヨガマット(タオルケット等代用品可)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

【新規】初めての骨盤底筋トレーニング体験教室

骨盤底筋とは、骨盤の底(恥骨、尾骨および坐骨の間)に位置する筋肉の総称で、膀胱や子宮を正しい位置に保ったり尿道を締めて尿漏れを防ぐなど重要な役割を担っています。姿勢に直結するインナーマッスルとしても大事な箇所、ここが緩いと姿勢が悪くなり、健康に悪影響を与えます。



講師は、元プロボクシング日本スーパーバンタム級王者で、現在フィットネスジムを運営する芹江匡晋氏です。健康セミナー講師の経験も豊富で、「当日、健康やダイエット、運動等で聞きたいことがあれば何でもお聞きください」とのこと、教室の中に質問・相談タイムを設けることにしました。

今回は1回限りの体験教室開催ですが、6~7月に『骨盤底筋トレーニング教室』を開催予定で、先行受付を体験教室当日に行います。

- 期 日 5月18日(水)
●時 間 昼の部15:30~16:30、夜の部18:45~19:45
●場 所 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 芹江匡晋氏
●参加費 500円(保険料込み。当日徴収)
●定 員 各20名程度(先着順)
●その他 ヨガマット(無料レンタルあり)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。/体験教室当日に、6月7月開催『骨盤底筋トレーニング教室(水曜・5回)』の先行受付を行います。
※骨盤底筋トレーニングの詳細等は、右QRコードをスマホで読み取りホームページでご確認ください(セミナー参加者の体験報告動画あり)。



(QRコード)

女性限定・キックボクシングダイエット体験教室

思い切りパンチとキックを打つ爽快感で幅広い年代から好評を得ているキックボクシングダイエット体験教室です。50を過ぎてますます元気な総合格闘家の桜井隆多氏が楽しく丁寧に指導します。



- 期 日 5月12・26日、6月23日、7月14日 (全4回、全て木曜日)
●時 間 18:40~19:20
●会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
●対象者 15歳以上の女性 ●講師 桜井隆多氏
●参加費 2,000円/4回(保険料込み。初回に徴収)
●定 員 20名(先着順)
●その他 汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

ヨガティス教室

ヨガティスとは、その名の通り、ヨガとピラティスの良い所取りをしたエクササイズで、ヨガの呼吸を味わいつつ、普段使わない身体の深部の筋力を鍛える運動を行います。自分にできない動きは無理に行わないスタイルで進めますので、初心者の方も無理なく取り組むことができます。



- 期 日 4月27日、5月11・25日(全3回。全て水曜日)
●時 間 昼の部15:00~16:00、夜の部19:00~20:00
●場 所 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 長岡真由美氏
●参加費 800円/回、ひたまる25会員は500円/回(保険料込み。当日徴収)
●定 員 20名(先着順)
●その他 ヨガマット(タオルケット等代用品可)、バスタオル、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

サイクリング体験教室(超初心者向け) サイクルツーリング教室(初心者・中級者向け)

春から初夏にかけて開催予定のサイクリング教室です。サイクリングには最高の陽気の中、風を切って走りましょう!



期日、場所等の詳細は、『参加申込要項』欄のQRコードからホームページにアクセスして内容をご確認のうえ、申込フォームからお申込みください。

Table with 2 columns: Activity Name, Description. Includes 'サイクリング体験教室' and 'サイクルツーリング教室'.

ランニング超入門教室

昨年度、好評の『ランニング超入門教室』、今年度も実施します。普段、歩くことさえ少ない方でも参加可能です。歩くところからはじめ、全3回でケガせず末永くランニングを続けられる知識・技術を学びます。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。



- 期 日 5月10日・17日・24日(全3回。全て火曜日)
●時 間 19:30~20:30
●場 所 西部総合公園(体育館玄関前集合)
●対象者 どなたでも
●講師 吉川勝(地域おこし協力隊)
●参加費 1,500円/3回(保険料込み。初回に徴収)
●その他 詳細は『参加申込要項』欄のQRコードからホームページにアクセスして内容をご確認の上、申込フォームからお申し込みください。

参加申込要項

- 申込方法：参加申込書をFAXにて送付、またはWEBフォームにアクセスしてお申込みください。(右QRコードをスマホで読み取る)
○申込期間：4月11日から定員に達するまで
○サイクリングとランニングの教室はWEBフォームからの申込限定です。
○中止のお知らせ：やむを得ない事情で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、参加者は必ずご確認ください。
○参加申込者への案内ハガキは発送しません。(定員を超えて参加できなくなった場合のみご連絡します)



(QRコード)

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
✉ hitamaru25@gmail.com (Eメールでの問い合わせ推奨)

令和4年度スポーツクラブひたまる25スポーツ教室参加申込書(複数選択可)

Table for application form with columns: 氏名, 住所, 電話, 申込区分(○で囲む。複数可) ※サイクリングとランニングはWEB申込のみ

第33回市民ゴルフ大会参加者募集

- 日 時 令和4年5月19日(木) 集合時間 8:00 スタート 8:30
○場 所 ボボスカントリークラブ久慈川コース
○参加費 2,000円
○プレー費 5,300円(税込、食事・乗用セルフカート付)
○表彰 優勝、準優勝、飛び賞、ブービー・メーカー賞、当日賞、当回賞、ドラコン・ニアピン ※表彰式は行いません。
○募集人数 120名
○参加資格 市内在住、または在勤の方
○競技方法 前半9ホール・ストロークプレー「ペリア方式」、ダブルパー打切 ※同スコアの場合は、年長者を上位とする。
○競技規則 ・プレイング4のあるホールは、必ず使用する。 ・ジェネラルエリア、6インチプレイス可。 ・その他のルールについては、ローカルルールおよびJGAの規則を適用。 ・70歳以上の方はシルバートィ使用可。
○申込方法 下記申込書に必要事項を記入のうえ、西部総合公園体育館あて直接または、FAXでお申込みください。
○申込期限 令和4年5月9日(月) 17:00
○主催 常陸大宮市ゴルフ連盟
○後援 一般財団法人常陸大宮市スポーツ協会

第33回市民ゴルフ大会参加申込書

Table for application form with columns: 氏名(フリガナ), 住所, 電話番号(日中連絡がつくところ)

申込 一財 常陸大宮市スポーツ協会 ☎52-5223 FAX 52-5224
問 常陸大宮市ゴルフ連盟会長 大瀧 愛一郎 ☎090-2565-5462