

募 集

[ひたまる25]スポーツ教室参加者募集

ゆったり寺ヨガ	ヨガティス教室(第2期)
<p>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、年々参加者が増えている人気の教室です。お寺の本堂で実施するためスペースに制限がありますので、先着20名様限定とさせていただきます。</p> <p>静寂な空間の中で、丁寧に呼吸を重ね、五感を繊細に感じ、自分自身を整える時間を過ごしませんか。皆様の参加をお待ちしております。</p> <p>○期 日 6/6、7/4、9/5、10/3(すべて月曜日) ○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 1,000円/回(当日徴収。保険料込み) ○定 員 20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。</p>	<p>ヨガティスとは、その名のとおり、ヨガとピラティスの良い所取りをしたエクササイズで、ヨガで呼吸を整えつつ、普段使わない身体の深部の筋力を鍛えます。初心者向けのレッスンで、1回ごとの参加申込ですので、お気軽にお申し込みください。</p> <p>○期 日 6/22、7/27、8/10、8/24(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 ○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(当日徴収。保険料込み) ○定 員 30名(先着順) ○その他 ヨガマット(タオルケット等代用可)、汗拭きタオル、飲み物、バスタオルをご持参ください。</p>
 	 

◆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

※感染状況により教室が中止になる場合は、ホームページにてお知らせします。

【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) (QRコード)



..... 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)

氏名	住所	電話	申込区分(○で囲む)
			寺ヨガ (6/6・7/4・9/5・10/3)
			寺ヨガ (6/6・7/4・9/5・10/3)
			ヨガティス 昼 (6/22・7/27・8/10・8/24) 夜 (6/22・7/27・8/10・8/24)
			ヨガティス 昼 (6/22・7/27・8/10・8/24) 夜 (6/22・7/27・8/10・8/24)

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