

【ひたまる25】秋のスポーツ教室 参加者募集

浅野佑介ヨガ教室(第2期)

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9月1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待ちしております。

- 期日 9月1・8・15・29日、10月6・13・20・27日、11月17・24日(全10回。全て水曜日)
●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 30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。

骨盤底筋トレーニング教室(第2期)

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。



6～7月に行った第1期教室が好評で再開を望む声が多く、今回の第2期開催に至りました。

- 期日 9月14・28日、10月12・26日(全4回。全て水曜日)
●時間 昼の部15:00～16:00、夜の部18:30～19:30
●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 芹江匡晋氏(元プロボクシング日本Sバンタム級王者)
●参加費 1,000円/回(ひたまる25会員800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。

※骨盤底筋トレーニングの詳細等は、右の二次元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)



佐藤仁美のピラティス教室

ピラティスは、全身を使ってコアの筋肉(深部の筋肉)を鍛え、長年の癖などによって生じた体の歪みを矯正する働きがあります。ぜひこの機会にピラティスを体験してください。



- 期日 9月7・21日、10月5日、11月2日(全4回、全て水曜日)
●時間 15:00～16:00(昼の部のみ)
●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 佐藤仁美氏
●参加費 4,000円(ひたまる25会員3,000円。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(第2期)

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 【昼の部】9月2・16日、10月28日、11月11・25日(全5回。全て金曜日)
【夜の部】9月7・21日、10月5・19日、11月2日(全5回。全て水曜日)
●時間 昼の部14:30～15:30、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/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。

女性限定ワンコインサーキットトレーニング教室

仕事帰りでも参加できる時間帯に500円で思い切り汗を流しましょう。腕立て伏せやダッシュ、シャドーボクシングなど複数の運動を連続して行うのがサーキットトレーニングです。回数を調整するなどして、ハードにやりたい方もマイペースでやりたい方も一緒に楽しめる内容を検討していますので、お気軽にお申し込みください。



- 期日 9月14・28日、10月12・26日(全4回。全て水曜日)
●時間 20:00～20:40
●会場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
●対象者 女性の方ならどなたでも
●講師 芹江匡晋氏(元プロボクシング日本Sバンタム級王者)
●参加費 500円/回(保険料込み。当日徴収)
●定員 20名程度(先着順)

陰陽ヨガと薬膳料理教室(秋編)

季節ごとに自身の身体や暮らしを整えるヨガと薬膳の教室です。秋編は、乾燥対策と身体を潤すヨガと季節の食材を使用した薬膳料理を紹介します。皆様のご参加をお待ちしております。



- 期日 9月20日(ヨガ)・27日(薬膳) ※どちらも火曜日
●時間 10:00～11:30
●会場 おみやコミュニティセンター和室、調理実習室
●対象 女性の方ならどなたでも
●講師 古谷田和世氏(ヨガ)、坂本美樹氏(薬膳)
●参加費 1,300円(保険料、食材費込み。初回に徴収)
●定員 10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、筆記用具を持参してください。

サイクリング体験教室

自転車をレンタルしたりマイカーに自転車を積んで集合場所に集まったりして、みんなでサイクリングを楽しむ教室です。過去には、道の駅奥久慈だいでeバイクをレンタルして福島県の棚倉まで行ったり大子町下大野のしだれ桜を見に行ったり、または酒沼から那珂湊までのシーサイドルートを走ったりと、楽しい企画を行いました。

本格的なサイクリングをしたことがない人向けの教室となっています。教室の情報はホームページで随時発信しています。皆様の参加をお待ちしております。



- 次回以降開催予定
9/17(土)
11/19(土)
詳しくはホームページをご覧ください。

ゆったり寺ヨガ教室

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す。6月から月1ペースで開催中で、前期の残り2回(9月5日、10月3日)も若干名の途中参加受付が可能です。静かな空間の中で、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しょう。



- 期日 11/7、12/5、1/4、2/6、3/6 (1/4(水)以外は全て月曜日)
●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)
●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。9/5、10/3に『ゆったり寺ヨガ教室後期(11月～)』の先行受付を行います。

参加申込要項

- 申込方法 ひたまる25のホームページからWEBフォームにアクセス(右の二次元コードをスマホで読み取る)、または事務局 070-8395-5796に電話(着信後に折り返しお電話いたします)。
○申込期間 8月10日から定員に達するまで



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) 教室事務局 ☎070-8395-5796 ✉hitamaru25@gmail.com

↑ホームページ 二次元コード

子育て広場講座 「親子ヨガ」参加者募集

ヨガスタジオやスポーツジムでのレッスンを始め、市町村主催のヨガ講座などの活動をしている古谷田和世先生を講師に迎え、親子で参加できる親子ヨガを行います。

子育てを楽しめるように、からだところをリラックス&リフレッシュしましょう。お気軽にご参加ください。

- 日時 令和4年9月13日(火)10:30～11:15(集合/10:15)
○場所 総合保健福祉センター(かがやき)1階 ※総合保健福祉センター(かがやき)の駐車場が満車の場合は、おみやコミュニティセンター裏の駐車場をご利用ください。
○対象者 首がすわった時期から3歳未満の乳幼児とその保護者 ※前半：子どもとふれあう内容、後半：親自身のヨガ
○募集人数 先着8組 ※予約が必要です。予約をしていない方は、当日参加できません。
○持ち物 バスタオル等お子さんを寝かせられるもの、飲み物等
○服装 動きやすい服装
○申込方法 直接または電話で、子育て広場(またはこどもセンター)へお申し込みください。
○申込期間 8月15日(月)～9月12日(月)まで

※参加の際には、マスク着用・入口での手指消毒・自宅での検温(健康チェック)をお願いします。 ※新型コロナウイルス感染症に伴う対応のため、やむを得ず中止する場合があります。市ホームページ等で開催の中止等をお知らせしていきますので、随時ご確認をお願いします。

申込・問 子育て広場【直通 ☎53-1401】受付時間 月～金曜日 10:00～16:00 ※開設時間外はこどもセンター(総合保健福祉センター(かがやき)内)【☎55-8873】へお願いします。