

**[ひたまる25]スポーツ教室参加者募集**

**浅野佑介ヨガ教室(第3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、それらが免疫カ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12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います。



- 期 日 令和4年12月1・8・15・22日  
令和5年1月5・12・19日  
2月9日・16日・23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 各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。

**～季節に沿った過ごし方～  
陰陽ヨガと薬膳料理教室(冬編)**

季節ごとに変化する身体を整える教室です。

冬編のテーマは冷えない身体作り。血の巡りを良くするヨガと身体を温める薬膳を紹介します(右写真は、9月に開催した秋編で作った里芋豆乳グラタン、蓮根サラダ、豆乳きな粉プリン黒蜜ソースかけです)。



皆様のご参加をお待ちしております。

- 期 日 令和4年11月22日(ヨガ)、令和4年12月6日(薬膳)  
※どちらも火曜日
- 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
- 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。初回到徴収)
- 定 員 10名(先着順)
- その他 ヨガマット(タオルケット等代用品可)、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具を持参してください。

**キックボクシングダイエット教室(第3期)**

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。現役プロ格闘家の桜井隆多氏が楽しく丁寧に指導します。

実際にグローブをはめてミットを打つ非日常的な楽しさを味わいながらダイエットしましょう。



- 期 日 令和4年11月10・17・24日、12月1・8・15・22日  
(全7回、全て木曜日)
- 時 間 18:30～19:15
- 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 800円/回(保険料込み。当日徴収)
- 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3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】 令和4年12月2・16日  
(全2回。全て金曜日)  
【夜の部】 令和4年11月16・30日、12月14日  
(全3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 各20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)、バスタオル、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

**【教室の申込方法】**

◆申込方法

ホームページからWEBフォームにアクセス(右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します)。

◆申込期間

令和4年10月25日から定員に達するまで  
※教室が中止になる場合は、申込時のEメール宛に通知するか、教室ホームページでお知らせします。電話での連絡は行いませんので、各自確認をお願いします。



**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