

## [ひたまる25]女性限定!キックボクシングダイエット教室参加者募集

思い切りパンチとキックを打つ爽快感で幅広い年代の女性が参加しているキックボクシングダイエット教室です。

プロ格闘家の桜井氏が持つミットにパンチやキックを蹴り込んだり、2人組になって交互にミット打ちを行ったりします。教室の雰囲気も良く、1人で参加した人に対しては他の参加者が声かけなどして打ち解けやすい雰囲気となっておりますので、どなたでもお気軽にお申込みください。

- 日 時 令和5年2月9日・16日  
3月2日・9日・16日・23日・30日  
(全7回、全て木曜日) 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 桜井隆多氏ほか
- 参 加 費 800円/回(保険料込み。当日徴収。  
参加回数に応じて特典あり)
- 定 員 20名(定員になり次第締め切りとなります)
- そ の 他 マスク、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。
- 申 込 方 法 二次元コードからWEBフォームへアクセス。または電話。



**申込・問** スポーツクラブひたまる25教室事務局 ☎070-8395-5796

## 常陸大宮高校生が国民宿舎『鵜の岬』宿泊ツアーを企画しました！

33年連続で宿泊利用率、全国の公営国民宿舎中で第1位の宿泊施設です。宿舎からの絶景を見ながら、ゆっくり満喫しませんか？自慢は新鮮な海の幸で、デザートは高校生考案の限定メニューです。

市内にお住まいの方限定です。ぜひ、当ツアーに参加してください。

- 日 程 令和5年2月16日(木)~17日(金) 1泊2日の宿泊プラン
- 料 金 11,000円~ 1泊2食付き
- 定 員 40人(申込多数の場合は、抽選となります。)
- 申込締切 令和5年2月13日(月)
- 申込方法 下記申込先へお電話ください
- 受付時間 平日10:00~17:00
- 主 催 茨城県開発公社  
高校生社長ホールディングス株式会社
- 後 援 常陸大宮市



※詳細に関しては、お申込み後にご連絡させていただきます。

また、規定の定員に満たない場合は催行しませんので、ご承知くださいますようお願いいたします。

**申込・問** 〒319-3111 常陸大宮市山方4151  
高校生社長ホールディングス株式会社 ☎070-1370-9663 担当：横山・永井・石塚