

## 【ひたまる25】天然記念物のしだれ桜を見に行くサイクリング体験教室参加者募集

道の駅奥久慈だいがからeバイク(電動アシスト自転車)に乗って、杳掛峠の山桜群と県指定天然記念物・外大野のしだれ桜を見に行く花見ライドを行います。勾配のある山道を走りますが、eバイク(電動アシスト自転車)を使用するので初心者でも比較的容易に走破可能です。皆様の参加をお待ちしています。

- 期 日 令和5年3月26日(日)
- 場 所 道の駅奥久慈だいが～生瀬地内
- 時 間 9:30  
道の駅奥久慈だいが集合  
(15:00解散見込み)
- 対 象 自転車運転経験がある方
- 講 師 品田齊氏(自転車インストラクター)
- 参 加 料 1,500円  
(保険料、eバイク・ヘルメットレンタル料込み)
- 定 員 10名(最少催行人数5名)
- そ の 他
  - ・汗拭きタオル、飲み物、マスク、昼食を持参してください。
  - ・その他詳細は二次元コードからホームページでご確認ください。
  - ・雨天時の態度決定は当日朝にホームページでお知らせします。
- 申込方法 右記の二次元コードからWEBフォームへアクセス、または電話にてお申込みください。



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎070-8395-5796

## 【ひたまる25】ヨガティス教室参加者募集

ヨガティスとは、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。運動不足を感じている方、お腹周りが気になる方、そして男性の方も参加お待ちしております。1度参加申込みをしまえば、ご自身の都合の良い日だけ参加できる方式となっておりますので(全キャンセル以外は欠席連絡不要)、お気軽にお申込みください。

- 期 日 令和5年4月12日・26日  
5月10日・24日  
6月14日・28日  
7月12日  
(全7回、第2・第4水曜日)
- 時 間 昼の部 14:30～15:30  
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 どなたでも
- 講 師 長岡真由美氏
- 参 加 料 800円/回(ひたまる25会員500円)
- 定 員 20名
- 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、バスタオルを持参してください。
- 申込方法 右記の二次元コードからWEBフォームへアクセス、または電話にてお申込みください。



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎070-8395-5796