

【スポーツクラブひたまる25】スポーツ教室 参加者募集

キックボクシングダイエット教室(第2期)

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に人気のキックボクシングダイエット教室です。プロ格闘家の桜井隆多氏が持つミットにパンチやキックを蹴り込んだり、2人1組で交互にミット打ちを行ったりします。過去の参加者はほぼ全員が格闘技未経験でしたが、講師の指導のもと楽しく運動しています。

- 期 日 令和5年6月1日・8日・15日・22日・29日、7月6日・13日・20日、8月3日・10日(全10回、全て木曜日)
- 時 間 6月1日～7月13日 19:40～20:40
7月20日～8月10日 18:45～20:00
※7月20日～8月10日の3回は、『真夏のダイエット特訓期間』として、時間を延長した特別メニュー
- 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)
初参加の方は初回のみ500円。その他キャッシュバックキャンペーン等あり
- 定 員 先着20名
- その他 汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



浅野佑介ヨガ教室(第2期)

呼吸とポーズで心身の健康を整え免疫力を高める効果があるヨガの教室です。初心者、未経験者にも優しい内容ですので、どなたでも安心して体験していただけます。

- 期 日 令和5年6月8日・15日・22日・29日、7月6日・13日(全6回、全て木曜日)
- 時 間 昼10:30～11:30、夜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 浅野佑介氏
- 参加費 1,500円/回
全期前納 6,000円(保険料込み)
- 定 員 先着30名程度
- その他 ヨガマット(タオルケット等代用可)、汗拭きタオル、飲み物を持参してください。



ゆったり寺ヨガ教室(前期)

静寂な空間の中で自分自身を整える時間を。丁寧に呼吸を重ね、五感を繊細に感じ、健やかなココロとカラダを。お寺の本堂で実施するヨガで、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教室です。

- 期 日 令和6月5日、7月3日、9月4日、10月2日(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(保険料込み。当日徴収)
- 定 員 先着20名
- その他 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物を持参してください。



○申込方法 各教室の二次元コードから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