

**[スポーツクラブひたまる25]スポーツ教室 参加者募集**

**長岡真由美のヨガティス教室**

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。

- 日 時 令和5年7月26日、8月23日、9月13日・27日(全4回、すべて水曜日)  
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 者 どなたでも
- 講 師 長岡真由美氏
- 定 員 先着20名(定員になり次第締切)
- 参 加 費 800円/回(当日徴収。会員500円/回)
- 持 ち 物 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
- 申込方法 下記二次元コードから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



**季節に沿った過ごし方 陰陽ヨガと薬膳料理教室(夏編)**

「季節に沿った過ごし方」をテーマにしたヨガと薬膳の講座です。体内の熱を上手にコントロールして、消耗しやすいエネルギーを補う薬膳料理をご紹介します。

- 日 時 令和5年7月25日(火)  
陰陽ヨガ 9:30～10:30、薬膳料理 10:30～12:00(受付9:10～)
- 場 所 おおみやコミュニティセンター和室、調理実習室
- 対 象 者 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)
- 定 員 先着10名(定員になり次第締切)
- 参 加 費 1,300円(保険料・食材費込み、当日徴収)
- 持 ち 物 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
- 申込方法 下記二次元コードから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

古谷田和世氏  
(ヨガインストラクター)



坂本美樹氏  
(栄養士・国際薬膳師)



**ランニング超入門教室**

運動経験の少ない方、過去にはじめてものの挫折した方向けに、歩くところからはじめ、ケガせず末永くランニングを続けられる知識・技術を学べる教室です。

- 日 時 7月4日(火)・11日(火)全2回  
(荒天時予備日 7月18日)  
19:30～20:45
- 場 所 西部総合公園(体育館玄関前集合)
- 対 象 者 どなたでも
- 講 師 吉川 勝  
(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー/地域おこし協力隊)
- 定 員 先着10名(定員になり次第締切)
- 参 加 費 1,000円(全2回分。保険料込み、当日徴収)
- 持 ち 物 汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 下記二次元コードからWEBフォームへアクセス、またはEメール



**申込** 講師：吉川  
✉ yoshikawamasaru01@gmail.com  
**問** スポーツクラブひたまる25教室事務局  
☎55-9666

**3B体操教室**

ボール、ベル、ベルダーの3種類の用具(3B)を使って音楽に合わせてながら身体を動かす健康体操です。

- 日 時 7月5日・19日、8月2日・16日、9月6日・20日(全6回・すべて水曜日)  
各回10:00～11:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 18歳以上の女性
- 講 師 小高 順子 氏  
(日本3B体操協会公認講師)
- 定 員 先着20名
- 参 加 費 700円/回(保険料込み、当日徴収)  
(会員500円/回)  
※用具レンタル別途 200円/回
- 持 ち 物 3B体操用具、汗拭きタオル、飲み物
- 申込期間 6月26日(月)～定員に達するまで
- 申込方法 下記まで電話またはFAX



**申込・問** スポーツクラブひたまる25教室事務局  
☎55-9666 FAX 55-9667