

**[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の女性に人気のキックボクシングダイエット教室です。ミットにパンチやキックを蹴り込んだり、2人1組になって交互にミット打ちを行ったりします。

- 期 日 9月7日・14日・21日・28日、10月5日・12日・19日・26日(全8回、全て木曜日)
- 時 間 19:40~20:40
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 15歳以上の女性
- 講 師 桜井隆多氏(プロ格闘家)
- 受講料 800円/回(保険料込。当日徴収。)
- 定 員 20名(先着順)
- 持ち物 汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 申込フォームへアクセス  
または事務局へ電話



申込フォーム



**申込・問** スポーツクラブひたまる25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(秋編)**

“季節に沿った過ごし方”をテーマにしたヨガと薬膳の教室です。秋編のテーマは「乾燥」。季節の変わり目に起きやすい風邪を予防することをイメージして、ヨガと薬膳料理のデモンストレーションを行います。

- 期 日 9月19日(火)
- 時 間 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 女性ならどなたでも
- 講 師 古谷田和世氏(ヨガ)、坂本美樹氏(薬膳)
- 受講料 1,300円(保険料、食材費込。当日徴収。)
- 定 員 10名(先着順)
- 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 申込フォームへアクセス  
または事務局へ電話

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)



申込フォーム

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

**クラブ祭 05 ”10周年記念**

- 日 時 9月16日(土)9:00~16:30
- 場 所 西部総合公園
- 内 容 ユニカール大会(事前予約) グラウンドゴルフ大会(午前中・会員限定)  
ラージボール卓球ゲーム・スクエアステップ・ラダーゲッター・シャフルボード
- 参加費 300円(保険料込。)
- 持ち物 体育館シューズ・飲み物・タオル等
- 申込方法 ユニカール大会へ参加される方は、9月4日(月)までに下記へ電話またはFAX(1チーム3名)  
※その他種目は、申込不要でご参加いただけます。

**問** スポーツクラブひたまる25事務局 ☎52-9666 ☎090-2148-3921 FAX 0295-55-9667