

[ひたまる25] スポーツ教室参加者募集

ヨガティス教室(第3期)

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 10月11・25日、11月8日・22日、
12月13日(全5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 どなたでも
- 講 師 長岡真由美氏
- 定 員 20名
- 受講料 800円/回(ひたまる25会員500円)
- 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



申込フォーム

シェイプアップヨガ体験教室

シェイプアップヨガは身体を引き締めることを目的に、ダイエットや基礎代謝アップ、ストレス発散等の効果が高いとされる運動を行います。通常のヨガやピラティスよりも動きが多いエクササイズです。

- 日 時 10月6日(金)、11月10日(金)
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
- 定 員 20名
- 受講料 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



申込フォーム

- 申込方法 各二次元コードから申込フォームへアクセス。
または事務局電話に「教室参加申込」とショートメールを送信

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

[ひたまる25] 下半期ノルディックウォーキング定期練習会

スポーツクラブひたまる25では、ノルディックウォーキング定期練習会を開催しています。ノルディックウォーキングは通常のウォーキングに比べて、約20パーセントアップの運動効果があると言われています。数量限定ですが、貸し出し用ポールも有りますので、お気軽にご参加ください。

○日程・場所

10月 7日(土)	宇留野公園(常陸大宮市宇留野687)
10月21日(土)	宇留野公園(常陸大宮市宇留野687)
11月11日(土)	緒川運動公園(常陸大宮市上小瀬5777)
11月26日(日)※	常陸大宮市御前山支所駐車場 (常陸大宮市野口3195)
12月 2日(土)	陰陽山森林公園(常陸大宮市山方5061)
12月16日(土)	陰陽山森林公園(常陸大宮市山方5061)

1月20日(土)	市役所駐車場 (常陸大宮市中富町3135-6)
2月 3日(土)	市役所駐車場 (常陸大宮市中富町3135-6)
2月17日(土)	市役所駐車場 (常陸大宮市中富町3135-6)
3月 2日(土)	大宮運動公園(常陸大宮市鷹巣1860)
3月16日(土)	大宮運動公園(常陸大宮市鷹巣1860)

- 時 間 9:00～ ※11/26合同ノルディックウォーキングは9:15集合
90分～120分程度(コースによって所要時間が異なります。)
- 対 象 どなたでも
- 参 加 費 200円(保険代含む)会員は無料
- 申 込 方法 開始時間10分前までに直接現地にお集まりください。
- そ の 他 ウォーキングに適した格好、ノルディックポール持参(持っている方)
※雨天中止 雨天時は各自で下記事務局までお問い合わせください。

問 スポーツクラブひたまる25事務局(火、金曜日13:00～17:00) ☎55-9666