

【ひたまる25】教室参加者募集

浅野佑介ヨガ教室(第4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。

講師は、日本全国でヨガ指導を行っている人気ヨガインストラクターの浅野佑介氏です。皆様のご参加をお待ちしています。



- 期 日 11月9日・16日、12月7日・14日・21日 (全5回、全て木曜日)
- 時 間 昼の部10:30～11:30
夜の部18:30～19:30
- 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 浅野佑介氏
- 受講料 1,500円/回、全期前納 5,000円 (保険料込み)
- 定 員 30名程度(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

キックボクシングダイエット教室(第4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 11月9日・16日・23日・30日
12月7日・14日・21日 (全7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(保険料込み。当日徴収)
- 定 員 20名(先着順)
- 持ち物 汗拭きタオル、飲み物

ゆったり寺ヨガ教室(後期)

静寂な空間の中で自分自身を整える時間を。ていねいに呼吸を重ね、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 11月6日(月)、12月4日(月)、
令和6年1月10日(水)、2月5日(月)、3月4日(月)
- 時 間 10:00～11:30
- 場 所 松吟寺(常陸大宮市下町207番地)
- 講 師 古谷田和世氏
- 定 員 20名(先着順)
- 対 象 どなたでも
- 受講料 1,000円/回(保険料込み。当日徴収)
- 持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

- 申込方法 ホームページにアクセスし、各教室のページの「参加申込はこちら」のリンクをタップ。または事務局電話番号宛にショートメールで「教室参加希望」と送信。
- 申込期限 定員になり次第締め切り



ホームページ

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

【脳活運動・スクエアステップ体験教室】参加者募集

高齢化とともに認知症にかかる人の割合が高くなり、事前予防が大事になります。楽しく元気な日々を送るためにも、運動効果の期待できる当教室にぜひご参加ください。

- 日 時 12月1日・15日、令和6年1月19日、2月2日・16日、3月1日(全て金曜日)【13:30～15:30】
- 場 所 おおみやコミュニティセンター 2階多目的ホール
- 対 象 どなたでも ○受講料 一般300円/回(会員100円)(保険料・施設使用料込み、当日徴収)
- 定 員 30名(先着順) ※当日まで受付可 ○持ち物 飲み物、タオル、体育館シューズ
- 申込方法 下記へ電話またはFAX(FAXは氏名、ふりがな、住所、電話番号(日中の連絡先)を記載)

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(火曜日・金曜日の午後)