



[ひたまる25]新春スポーツ教室参加者募集

<p style="text-align: center;">浅野佑介ヨガ教室(第5期)</p> <p>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で健康になりましょう。</p>  <p>○日 時 【木曜の部】 昼10:30～11:30、夜18:30～19:30 1月11日・18日・25日、2月1日・8日・22日・29日、3月7日・14日(全9回) 【金曜の部】 19:00～20:00 ※夜のみ(全6回) 1月5日・26日、2月2日・23日、3月1日・15日 ○場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム ○講 師 浅野佑介氏ほか ○定 員 30名程度(先着順) ○受講料 1,500円/回 全期前納木曜の部9,000円 金曜の部6,000円(保険料込み。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</p>	<p style="text-align: center;">ヨガティス教室(第4期)</p> <p>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。</p>  <p>○日 時 1月10日・24日、2月14日・28日、3月13日・27日(全6回、水曜) 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 ○講 師 長岡真由美氏 ○定 員 20名(先着順) ○受講料 800円(会員500円) /回(保険料込み。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、バスタオル</p>
---	---

<p style="text-align: center;">月イチ!シェイプアップヨガ教室</p> <p>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。</p>  <p>○日 時 1月19日、2月9日、3月8日(全3回、金曜) 19:00～20:00 ○場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム ○講 師 長岡真由美氏 ○定 員 20名(先着順) ○受講料 800円/回(保険料込み。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</p>	<p style="text-align: center;">超初心者向け キックボクシングダイエット体験教室</p> <p>思い切りパンチとキックを打つ爽快感で女性に人気のキックボクシングダイエット教室で、超初心者向け体験版です。</p>  <p>○日 時 1月11日・18日・25日(全3回、木曜) 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 桜井隆多氏ほか ○定 員 20名(先着順) ○受講料 500円/回(保険料込み。当日徴収) ○持ち物 汗拭きタオル、飲み物</p>
--	---

◆申込方法◆ ※申込後は都合の良い日にご参加ください(全キャンセル以外は欠席連絡不要)
・ホームページにアクセスし、各教室ページの『参加申込はこちら』のリンクへ
・下記番号へショートメール「教室名(昼夜があるものは記載)、氏名、住所」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

ホームページ

スクエアステップ体験教室参加者募集

スクエアステップは、マットに描かれた40個のマスを縦横斜めにステップを踏みながら移動する運動です。定期的に継続すれば、歩行能力、バランス能力、脚筋力を高め、今よりもスムーズな身体の動きを手に入れることができ、注意力や記憶力といった認知機能も高めることができます。

○日 時 1月11日・25日、2月8日・22日、3月7日・21日 13:30～15:00
○場 所 西部総合公園体育館サブアリーナ ○参加料 200円(保険料込み。当日徴収)
○定 員 各30名(先着順) ○持ち物 上履き、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具
○申込方法 下記担当スタッフへ電話

申込・問 スポーツクラブひたまる25教室事務局 担当スタッフ ☎080-7806-4341(13時～18時)