

## 第1回常陸大宮市ヘルスバレーボールフェスタ参加者募集

ヘルスバレーボールとは、ラグビーボールのような形のやわらかくて大きなボールを使い、バレーボールのルールで点を取り合うスポーツです。始めてみたい・やったことがない方も大歓迎です。ご家族・お友達とお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

日時	令和7年2月2日(日)8:45～12:45 (受付8:30～)	
場所	西部総合公園体育館 メインアリーナ(工業団地25)	
参加資格	市内在住・在勤・在学の方 ※1チーム4名以上 ※中学生以下が参加する場合は、必ずチームに成人(保護者1名以上)を入れてお申し込みください。	
定員	16チーム	
参加費	1チームにつき 1,000円 ※当日徴収します。	
申込方法	申込フォームまたは申込書を文化スポーツ課へメール、FAX、直接持参のいずれかで提出 ※申込書は市ホームページからダウンロードできます。	  ▲申込フォーム ▲申込書 (市ホームページ)
申込期間	12月18日(水)～令和7年1月17日(金) ※定員になり次第締切	
主催	常陸大宮市スポーツ推進委員会	

申込・問 文化スポーツ課 スポーツ振興 G ☎ 52-1111 内線 343 FAX 53-6502  
 ✉ bunsupo@city.hitachiomiya.lg.jp

## 【スポーツクラブひたまる25】スポーツ教室参加者募集

浅野佑介ヨガ教室(後期)	ヨガティス教室(後期)	
呼吸とポーズで心身の健康を整え、ストレスの軽減や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浅野佑介氏です。 	ヨガティスは、ヨガとピラティスの良いところ取りをしたエクササイズです。ヨガの呼吸法をしながら、普段使わない身体の深部の筋力を鍛える運動をします。 	
○期日 1月9・16・23・30日、2月6・13・20・27日、3月6・13・20・27日 (木曜日、昼・夜各12回) ○時間 昼の部10:30～11:30 夜の部19:30～20:30 ○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 ○参加費 1,500円/回、ひたまる25会員は1,000円/回(保険料込み。当日徴収) ○定員 30名/回程度(定員になり次第締切) ○持ち物 ヨガマット(タオルケット等代用品可)、汗拭きタオル、飲み物	○期日 1月8・22日、2月12・26日、3月12・26日(水曜日、昼・夜各6回) ○時間 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 ○参加費 800円/回、ひたまる25会員は500円/回(保険料込み。当日徴収) ○定員 20名/回(定員になり次第締切) ○持ち物 ヨガマット(タオルケット等代用品可)、バスタオル、汗拭きタオル、飲み物	
申込方法	ひたまる事務局へ電話またはFAX 必要事項：氏名、住所、連絡先、参加日時	

申込・問 スポーツクラブひたまる 25 事務局(火・金 13:00～17:00)  
 ☎ 55-9666 ☎ 090-2148-3921 FAX 55-9667