

【scひたまる】会員募集

スポーツクラブひたまる25(略式scひたまる)では、子どもから高齢者まで「だれでも、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことのできる場」を提供しています。火曜～土曜まで毎日利用できるジムなどのほか、曜日ごとにさまざまなスポーツ教室を開催しています。会員同士でわきあいあいと話しながら、スポーツを楽しみませんか？常時会員を募集していますので、興味がある方はお気軽にお問い合わせください。



活動内容 時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	スポーツ吹き矢 13:00～15:00	ラージボール卓球 13:00～17:00	健康体操 14:00～15:00	ユニカール 13:00～15:00	ノルディックウォーキング(第1・3)
	毎日できる運動：ラージボール卓球、グラウンドゴルフ、スポーツジム 利用可能時間：火・水・土 13:00～17:00 木・金 13:00～19:00 ※健康体操：第1・3週(脳トレ・スクエアステップ)				
活動場所	旧大場小学校体育館・教室・グラウンド				
会費	個人会員：入会金2,000円 年会費5,000円(子ども3,000円) 家族会員：入会金2,000円 年会費 1人目5,000円 2人目以降4,000円(子ども2,000円) 【会員の特典あり】※詳しくは、スポーツクラブひたまる25までお問い合わせください。				
4月から「旧大場小学校体育館」を開放します。 要予約 ○開放日時 毎月第2・4週の土曜日・日曜日 13:30～16:30 ○使用料 1回ごとに、1人につき300円(ひたまる会員は無料)			詳細はscひたまるホームページをご確認ください。		



▲ sc ひたまる

申込・問 scひたまる事務局 ☎070-4501-1025(火・金13:00～17:00)、090-2148-3921(午前中)

【scひたまる】ノルディックウォーキング定期練習会(上半期)

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ありますので、お気軽にご参加ください。

日時 集合場所	4月 5日(土) 9:15集合 なかLuckyFM公園(那珂市戸崎428-2)		
	5クラブ合同那珂市ひまわりスポーツクラブ主催		
	4月19日(土) 9:00 ～ 西部総合公園体育館正面玄関前		
	5月17日(土) 9:00 ～ 5クラブ合同ひたちなか市みなとwaiwaiクラブ主催 ※詳細未定		
	6月 7日(土)・21日(土) 9:00 ～大宮南部コミュニティセンター		
	7月 5日(土)・19日(土) 8:00 ～辰ノ口親水公園		
	8月 2日(土)・16日(土) 8:00 ～陰陽山森林公園駐車場		
	9月 6日(土)・20日(土) 8:00 ～神奉地公園駐車場 ※会場は変更になる場合があります。		
対象者	2時間程度のウォーキングができる方	参加費	200円(保険料込み) 会員は無料

※事前申込は不要です。開始時間10分前までに直接現地にお集まりください。
※ウォーキングに適した衣服、シューズ、持っている方はノルディックポール持参でご参加ください。

問 scひたまる事務局 ☎070-4501-1025(火・金13:00～17:00)