

【ひたまる 25】 スポーツ教室 参加者募集

ヨガティス教室(前期)	scひたまる健康教室ヨガ
<p>ヨガティスは、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。自分にできない動きは、無理には行わないスタイルです。初心者の方にも無理なく取り組むことができます。</p> <p>○期日 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日・22日 (第2・第4水曜日 全8回)</p> <p>○時間 昼の部 14:30～15:30 夜の部 19:00～20:00</p> <p>○会場 西部総合公園体育館トレーニングルーム</p> <p>○講師 長岡 真由美 氏</p>	<p>初心者を対象としたヨガ教室です。 ストレスの軽減・免疫力アップ等の健康のエクササイズとしてヨガが見直されています。昨年度の参加者からは、腰痛がやわらいだなどの声が上がっています。ヨガと一緒に健康な身体を作りましょう。</p> <p>○期日 4月2日・9日・16日・23日・30日、5月7日・14日・21日・28日、6月4日・11日・18日・25日、7月2日・9日・16日・23日・30日 (全て木曜日 昼夜各18回)</p> <p>○時間 昼の部10:30～11:30 夜の部19:30～20:30</p> <p>○会場 西部総合公園体育館トレーニングルーム</p> <p>○講師 橋本 直美 氏(昼間) 矢野倉 幸恵 氏(夜間)</p>

定員	ヨガティス教室 20名程度 健康ヨガ教室 30名程度(どちらも先着順)
参加費	各講座 1,000円/回 会員700円/回(保険料込み。当日徴収)
申込方法	電話(必要事項:氏名、住所、連絡先、参加日時)
持ち物	ヨガマット(タオルケット可)、汗拭きタオル、飲み物

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎070-4501-1025(火・金13:00～17:00) ☎090-2148-3921

【ひたまる 25】 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。
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 4日(土) 9:15現地集合 5クラブ合同那珂市ひまわりスポーツクラブ主催 なかLuckyFM公園(那珂市戸崎428-2) 4月18日(土) 9:00～ 西部体育館正面玄関前 5月16日(土) 9:15～ 5クラブ合同ひたちなか市みなとwaiwaiクラブ主催 6月13日(土)・27日(土) 9:00～ 大宮南部コミュニティセンター 7月 4日(土)・18日(土) 8:00～ 辰ノ口親水公園 8月 1日(土)・22日(土) 8:00～ 陰陽山森林公園駐車場 9月 5日(土)・19日(土) 8:00～ 山方神奉地公園駐車場 ※会場は変更になる場合があります。
対象	2時間程度のウォーキングが出来る方
参加費	200円(保険代含む)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。
※ウォーキング適した衣服、シューズ、ノルディックポール(持っている方)で参加ください。

申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎070-4501-1025(火・金13:00～17:00)