

堀原スポーツ教室一覧

教室名	曜日	時間	実施日	回数	定員	対象	内容
リフレッシュヨガ	月	午前10時30分 ～ 午前11時30分	9月14・28日 10月12・19・26日 11月9・16・30日 12月7・14日	10回	50人	成人女性	エアロビクスを取り入れた有酸素運動とヨガ&ストレッチを行います。有酸素運動を行うことで、代謝が高まり脂肪燃焼効果もアップ。また、ヨガは、心身ともにリラックスさせ、心と身体の調子を整える効果もあります。初めての方や運動が苦手な方でも、その日の体調や体力にあわせて無理なくできるプログラムです。 講師 齋藤 美智子 (AFAA認定インストラクター)
			募集期間:8月24日(月)～8月31日(月)				
ジュニア・ランニング	火	午後5時00分 ～ 午後6時00分	9月・1・8・15・29日 10月6日	5回	30人	小学2年生 ～ 小学6年生	「ゴールデンエイジ5歳～12歳頃」は、子供の運動神経がググッと伸びる黄金の成長期です。運動神経の基礎は、神経系が著しく発達するこの時期につくられます。この時期に、様々な動きや運動を体験させることはとても大切になります。教室では、ランニングを中心に様々なトレーニングを行い、運動の基礎となる走力アップと運動機能の向上を目指します。 講師 渡邊 将司 (茨城大学教育学部准教授 陸上競技部顧問)
			募集期間:8月13日(木)～8月27日(木)				
ボディメイク	水	午前10時00分 ～ 午前11時00分	9月16・23・30日 10月14・21日 11月11・18・25日 12月9・16日	10回	50人	成人女性	ストレッチやエクササイズ、体幹トレーニングを行いながら身体に必要な筋肉をつけることで、正しい姿勢づくりと身体のバランスを整え、理想の体をつくり上げていきます。初めての方や運動が苦手な方でも、体調や体力にあわせて無理なくできるプログラムです。 講師 大森 多喜子 (フィットネスインストラクター)
			募集期間:8月26日(水)～9月6日(日)※9月2日(水)休館日は除く				
親子リズムダンス	木	午後3時30分 ～ 午後4時30分	9月24日 10月1・8・15・22日 11月19・26日 12月3日	8回	25組	2歳 ～ 就学前の親子 (2歳以下同伴可)	親子でふれ合いながら体を動かしてみませんか。ダンスは体を動かすだけでなく、気分をリフレッシュする効果もあり、成長期のお子様にとてもいい影響を与えます。初心者でも、踊れなくても大丈夫です。子育て中のママも安心してお子様と一緒にダンスを楽しめるプログラムです。 講師 杉山 章子 (茨城県エアロビック連盟理事)
			募集期間:8月31日(月)～9月13日(日)※9月2日(水)休館日は除く				
ジョギング & 健康ストレッチ	木	午前10時00分 ～ 午前11時30分	9月10・24日 10月8・22日 11月5・19日 12月3・17日 令和3年 1月21日・28日	10回	30人	成人	全くの初心者の方でも、基礎作り・姿勢作りを行い、ウォーキングを経てジョギングへとステップアップしていきます。ジョギングの基本姿勢や走り方、ストレッチの方法が学べるので、疲れにくい、けがをしない走り方が身に付きます。初心者の方だけでなく、「マラソン大会」に参加してみたいと考えている方にもオススメです。 講師 上地 勝 (茨城大学教育学部教授 陸上競技部顧問)
			募集期間:8月14日(金)～9月4日(金)※9月2日(水)休館日は除く				
気功体操	金	午前10時30分 ～ 午前11時30分	9月4・11・18・25日 10月2・9・16日 11月6・20・27日	10回	40人	成人	ゆったりとした動きに合わせて呼吸と体操を行うことで、身体の中の新陳代謝を高め、心と体をリフレッシュすることができます。運動不足を解消したい方やこれから運動を始めたい方、激しい運動の苦手な方におすすめです。 講師 池田 隆一 (中国黒龍江省武術学会名誉理事)
			募集期間:8月15日(土)～8月30日(日)				

教室共通内容

申込受付時間:午前9時～午後8時

受講料:3,500円 (ジュニア・ランニング教室は:1,500円)

(スポーツ安全保険の加入は任意です。)

スポーツ安全保険	大人	1,850円(64歳以下) 1,200円(65歳以上)	1年間(令和3年3月31日まで)有効。1回の加入で堀原のすべての教室が保険の対象となります。また、教室中の怪我及び自宅から堀原までの往復の際に適用となります。 ※詳細は受付申込時に、お渡しする「パンフレット」を御覧ください。
	小人	800円	

※各教室、受付開始日が異なりますので、ご注意ください。

※各教室、先着順となっております。募集定員に達しましたら締め切らせていただきます。

※現在、持病、あるいは通院されている方は事前に医師の診断を受けて下さい。

※一度納入された受講料の返金は致しませんので予めご了承ください。

※個人情報、堀原スポーツ教室のみに使用します。

※記録用・広報活動の為、教室の活動写真を撮影させて頂く事がありますのでご了承下さい。

なお、写真は記録用・広報活動以外には利用いたしません。

※活動日程等は、都合により一部変更になる場合がございます。

詳しくは堀原運動公園公式ホームページをご覧になるか
管理事務所までお問い合わせ下さい。