



# 令和2年度 第3期堀原スポーツ教室

# 受講生募集



**受講料: 3,500円**

| 教室名          | 曜日 | 時間                        | 実施日  | 回数  | 定員  | 対象                             | 内容  |
|--------------|----|---------------------------|--|-----|-----|--------------------------------|---|
| リフレッシュ<br>ヨガ | 月  | 午前10時30分<br>～<br>午前11時30分 | 1月18・25日<br>2月1・8・15・22日<br>3月1・8・15・29日           | 10回 | 40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。<br>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。 |
|              |    |                           | <b>募集期間: 12月14日(月)～12月21日(月)</b>                   |     |     |                                | 講師 齋藤 美智子 (AFAA認定インストラクター)  |
| ボディメイク       | 水  | 午前10時00分<br>～<br>午前11時00分 | 12月23日<br>1月6・20・27日<br>2月10・17・24日<br>3月10・17・24日 | 10回 | 40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。<br>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。                          |
|              |    |                           | <b>募集期間: 12月9日(水)～12月16日(水)</b>                    |     |     |                                | 講師 大森 多喜子 (フィットネスインストラクター)  |
| 親子<br>リズムダンス | 木  | 午後3時30分<br>～<br>午後4時30分   | 1月21・28日<br>2月4・18・25日<br>3月11・18・25日              | 8回  | 20組 | 2歳<br>～<br>就学前の親子<br>(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ってもいい影響を与えます。<br>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。                 |
|              |    |                           | <b>募集期間: 12月3日(木)～12月18日(金)</b>                    |     |     | 講師 杉山 章子 (茨城県エアロビク連盟理事)        |   |
| 気功体操         | 金  | 午前10時30分<br>～<br>午前11時30分 | 1月8・15・29日<br>2月5・12・19・26日<br>3月5・12・19日          | 10回 | 30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。<br>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。  |
|              |    |                           | <b>募集期間: 12月11日(金)～12月25日(金)</b>                   |     |     |                                | 講師 池田 隆一 (中国黒龍江省武術学会名誉理事)   |



お問合せ

堀原運動公園管理事務所

〒310-0045 茨城県水戸市新原2-11-1

TEL: 029-251-8444

ホームページ <http://www.ibaraki-sports.or.jp/horihara/index.htm>

