

ボディメイク教室

気功体操教室

令和3年度 第3期

受講生募集!

# 堀原スポーツ教室

| 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 10:30<br>～<br>午前 11:30                                    | 1/17 1/24 1/31<br>2/7 2/14 2/21<br>2/28 3/7 3/14<br>3/28  | 10回 | 40名 | 成人女性                                       | エアロピ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。有酸素運動の脂肪燃焼効果とヨガのゆっくりとした動きで心と身体を調和させ、体調を整えていきます。初めての方や運動が苦手な方でも、無理なくできるプログラムです。<br><br>講師 齋藤 美智子 (A F A A認定インストラクター)                    |
|              |                       | 募集期間：12月 6日(月)～12月13日(月)                                     |   |     |     |  |  |
| ボディ<br>メイク   | 水<br>・<br>(木)<br>2回のみ | 午前 10:00<br>～<br>午前 11:00<br><br>(午後 2:00)<br>～<br>(午後 3:00) | 1/5 1/19 1/26<br>2/3(木)※14時～15時<br>2/9 2/16<br>3/3(木)※14時～15時<br>3/9 3/16 3/30<br><br>※2回は木曜日14時～ | 10回 | 40名 | 成人女性                                       | エアロピクスによる有酸素運動の脂肪燃焼効果と体幹トレーニングによるボディラインの引き締め効果で「美しいカラダづくり」を目指します。<br>初めての方や運動が苦手な方でも、無理なくできるプログラムです。<br><br>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：12月15日(水)～12月22日(水)                                     |   |     |     |  |  |
| 親子<br>リズムダンス | 木                     | 午後 3:30<br>～<br>午後 4:30                                      | 1/20 1/27 2/3<br>2/10 2/17 2/24<br>3/3 3/10   | 8回  | 20組 | 2歳～<br><small>就学前の親子<br/>(2歳未満同様可)</small> | 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>子育て中のママも安心してお子様と一緒に楽しめるプログラムです。<br><br>講師 杉山 章子(茨城県エアロビック連盟理事)                         |
|              |                       | 募集期間：12月 2日(木)～12月23日(木)                                     |   |     |     |  |  |
| 気功体操         | 金                     | 午前 10:30<br>～<br>午前 11:30                                    | 1/7 1/14 1/21<br>1/28 2/4 2/18<br>2/25 3/4 3/11<br>3/18   | 10回 | 30名 | 成人   | 気功を通じてこころとカラダの「気」を高めましょう! 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もおすすめです。<br><br>講師 池田 隆一 (中国黒龍江省武術学会名誉理事) |
|              |                       | 募集期間：12月10日(金)～12月19日(日)                                     |   |     |     |  |  |



親子リズムダンス教室



受講料:各教室3,500円

リフレッシュヨガ教室

公益財団法人 茨城県スポーツ協会  
堀原運動公園管理事務所 (茨城県武道館内)  
〒310-0045 水戸市新原2-11-1  
TEL : 029-251-8444

※お申込み方法等、詳しくは裏面をご覧ください。



<https://www.ibaraki-sports.or.jp/horihara/>

# 堀原スポーツ教室 第3期 申込書

|                               |                   |                |                  |
|-------------------------------|-------------------|----------------|------------------|
| 申し込み教室<br>(該当欄に○)             | リフレッシュヨガ教室 (成人女性) | 気功体操教室 (成人)    |                  |
|                               | ボディーメイク教室 (成人女性)  | 親子リズムダンス教室(親子) |                  |
| 住所                            | 〒                 |                | 連絡先 ( )          |
| フリガナ                          |                   | 性別             | 生年月日             |
| 氏名                            |                   | 男・女            | 昭和<br>平成 年 月 日 歳 |
| ※スポーツ安全保険<br>加入の有無<br>(該当欄に○) | 保険に加入する           | 1,850円(64歳以下)  | 保険に加入しない         |
|                               |                   | 1,200円(65歳以上)  | 保険に加入済み( )教室     |

-----  
 切り取り (親子リズムダンス申込み者以外は切り取り)  
 以下に親子リズムダンスに参加するお子さんのお名前をご記入ください

|                               |               |     |                  |
|-------------------------------|---------------|-----|------------------|
| フリガナ                          |               | 性別  | 生年月日             |
| 氏名                            |               | 男・女 | 平成<br>令和 年 月 日 歳 |
| ※スポーツ安全保険<br>加入の有無<br>(該当欄に○) | 保険に加入する(800円) |     | 保険に加入しない         |
|                               |               |     | 保険に加入済み( )教室     |
| フリガナ                          |               | 性別  | 生年月日             |
| 氏名                            |               | 男・女 | 平成<br>令和 年 月 日 歳 |
| ※スポーツ安全保険<br>加入の有無<br>(該当欄に○) | 保険に加入する(800円) |     | 保険に加入しない         |
|                               |               |     | 保険に加入済み( )教室     |

※1年間(令和4年3月31日まで)有効。1回の加入で堀原主催の全ての教室が保険の対象となります。

-----  
 切り取り

## お申し込みについて

**申込方法:** 申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて下記申込先までお申し込みください。  
 ※電話・FAX・メール等での申し込みは、受け付けておりません。予めご了承ください。

**申込先:** 堀原運動公園管理事務所 受付時間: 午前9時～午後8時まで  
 ※各教室、受付開始日が異なりますので、ご注意ください。

(スポーツ安全保険の加入は任意です。)

|                                 |      |               |  |
|---------------------------------|------|---------------|--|
| 安<br>全<br>ポ<br>ー<br>ツ<br>保<br>険 | 大人   | 1,850円(64歳以下) | 1年間(令和4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。<br>※詳細は受付申込時に、お渡しする「パンフレット」を御覧下さい。 |
|                                 |      | 1,200円(65歳以上) |  |
| 子ども                             | 800円 |               |  |

※新型コロナウイルス感染防止策を講じた上で実施いたします。詳細は申込受付時にご案内いたします。

※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。予めご了承ください。但し、当協会の都合や新型コロナウイルス感染症などの影響により教室の開催が中止となった場合は、この限りではありません。

※活動日程や場所等は、都合により変更になる場合がございます。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。

※堀原運動公園主催で行う行事等を広く発信するため、受講の様子を写真撮影しホームページ等へ掲載させていただく場合がございます。予めご了承ください。

その他お問い合わせは、堀原運動公園管理事務所(TEL029-251-8444)まで