

令和4年度 第3期

受講生募集!

堀原スポーツ教室

受講料
¥3,500

初めての方や運動が苦手な方でも、無理なく楽しくできるプログラムです。

リフレッシュヨガ教室 月曜日

講師 齋藤美智子(AFAA認定インストラクター)



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。有酸素運動の脂肪燃焼効果とヨガのゆっくりとした動きで心と体を調和させ、体調を整えていきます。

時間	実施日 (全10回)	定員	対象
午前10:30 ~ 午前11:30	12/19・12/26・1/16・ 1/23・1/30・2/6・2/13・ 2/20・2/27・3/6	50人	成人 女性

ボディーメイク教室 水曜日

講師 大森多喜子(フィットネスインストラクター)



エアロビ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ーラインの引き締め効果で「美しい体づくり」を目指します。

時間	実施日 (全10回)	定員	対象
午前10:00 ~ 午前11:00	12/14・12/21・12/28・ 1/18・1/25・2/8・2/15・ 2/22・3/8・3/15	50人	成人 女性

親子リズムダンス教室 木曜日

講師 杉山章子(茨城県エアロビック連盟理事)



親子で触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。

※2歳~就学前の幼児と大人(2歳未満の幼児同伴可)

時間	実施日 (全8回)	定員	対象
午後3:30 ~ 午後4:30	12/15・12/22・1/12・ 1/19・2/2・2/9・2/16・ 3/2	25組	親子*

気功体操教室 金曜日

講師 池田隆一(中国黒龍江省武術学会名誉理事)



気功を通じて心と体の「気」を高めましょう。ゆっくりとした動きに合わせて呼吸と体操を行うことで、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。

時間	実施日 (全10回)	定員	対象
午前10:30 ~ 午前11:30	12/16・12/23・1/6・ 1/13・1/20・2/3・2/10・ 2/17・2/24・3/3	30人	成人

募集期間

リフレッシュヨガ教室	11/28(月) ~ 12/5(月)
ボディーメイク教室	11/30(水) ~ 12/8(木)
親子リズムダンス教室	11/28(月) ~ 12/11(日)
気功体操教室	11/25(金) ~ 12/5(月)

受付時間

午前9:00 ~ 午後8:00

※12/7(水)は休館日のため、午後4:00まで

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

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

ホームページは
こちらから



※お申し込み方法等、詳しくは裏面をご覧ください。

堀原スポーツ教室 第3期 申込書

申し込み教室 (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)
	ボディメイク教室 (成人女性)	親子リズムダンス教室(親子)
住所	〒 ()	
フリガナ	性別	生年月日
氏名	男・女	昭和 平成 年 月 日 歳
※スポーツ安全保険 加入の有無 (該当欄に○)	保険に加入する	1,850円(64歳以下)
		1,200円(65歳以上)
		保険に加入しない
		保険に加入済み()教室

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 令和 年 月 日 歳
※スポーツ安全保険 加入の有無 (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 令和 年 月 日 歳
※スポーツ安全保険 加入の有無 (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5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。

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 (12/7は休館日のため午後4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 全 保 険	大人	1,850円(64歳以下)	1年間(令和5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(TEL: 029-251-8444)まで