

受講生
募集

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。

令和5年度 第2期 堀原スポーツ教室



リフレッシュヨガ

講師 齋藤美智子 (AFAA認定インストラクター)

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体を調整させ、体調を整えていきます。

時間	実施日 (全10回)	月	定員	対象
10:30 } 11:30	8/28・9/4・9/11・9/25・ 10/2・10/16・10/23・10/30・ 11/6・11/13		50人	成人女性



ジュニア・ランニング

講師 江連俊哉 (日本陸連公認コーチ)

「走ることが苦手」「もっと速く走りたい」などの悩みに応えます。ゴールデンエイジと言われる時期に、多様な運動やスポーツを行うことで可能性は広がります。教室では、走力アップと運動機能の向上を目指して、楽しみながら工夫したトレーニングを行います。

時間	実施日 (全5回)	人	定員	対象
17:00 } 18:00	8/22・8/29・9/5・9/12・9/19		40人	小学2 } 6年生



ボディーメイク

講師 大森多喜子 (フィットネスインストラクター)

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)	水	定員	対象
10:00 } 11:00	8/23・8/30・9/13・9/20・ 9/27・10/11・10/18・11/8・ 11/15・11/22		50人	成人女性



親子リズムダンス

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てもいい影響を与えます。

※2歳未満の幼児同伴可

時間	実施日 (全8回)	木	定員	対象
15:30 } 16:30	9/7・9/14・9/21・9/28・ 10/5・10/12・10/19・10/26		25組	2歳~ 就学前 の幼児 と大人



ジョギング&健康ストレッチ

講師 上地勝 (茨城大学教育学部教授 陸上競技部顧問)

ストレッチで体をほぐした後は、スロージョギングで、心も体もスッキリと。普段あまり走らない方や体力に自信がない方でも、自分の体力に応じて取り組みます。

時間	実施日 (全10回)	木	定員	対象
10:00 } 11:30	9/21・9/28・10/12・10/19・ 10/26・11/2・11/16・11/30・ 12/7・12/14		20人	成人



気功体操

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)	金	定員	対象
10:30 } 11:30	9/1・9/8・9/15・9/22・ 9/29・10/6・10/20・10/27・ 11/10・11/17		30人	成人

募集期間

ジュニア・ランニング教室	8/3 (木) ~ 8/10 (木)
ボディーメイク教室	7/26 (水) ~ 8/1 (火)
親子リズムダンス教室	8/6 (日) ~ 8/20 (日)
リフレッシュヨガ教室	8/7 (月) ~ 8/14 (月)
ジョギング&健康ストレッチ教室	8/17 (木) ~ 8/27 (日)
気功体操教室	8/18 (金) ~ 8/27 (日)

受付時間

午前9:00~午後8:00

受講料

各教室
3,500円

※ジュニア・ランニング
1,500円



堀原スポーツ教室 第2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)		ジュニア・ランニング教室(小学生)
		ボディメイク教室 (成人女性)		親子リズムダンス教室(親子)
		気功体操教室 (成人)		ジョギング&健康ストレッチ教室(成人)
住所	〒		連絡先	()
フリガナ			性別	生年月日
氏名			男・女	昭和 平成 年 月 日 歳
ジュニアランニング	保護者氏名			学校名・学年 ()小学校 ()年
※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)	保険に加入しない
			1,200円(65歳以上)	
			800円(子ども)	

-----切--リ--取--り----- (親子リズムダンス申込み者以外は、この線で切り取り) -----

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 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6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

※各教室、受付開始日が異なりますので、ご注意ください。

受講料: 1人(組) 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。)

安 全 保 険	大人	1,850円(64歳以下)	1年間(令和6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。(年齢は4月1日が基準となります) ※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)	
小 ど も	800円		

※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にご相談ください。

※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。

お問い合わせは、堀原運動公園管理事務所(TEL: 029-251-8444)まで