

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3期 堀原スポーツ教室

リフレッシュヨガ教室

月曜日

エアロピクスとヨガ&ストレッチをバランスよく組み合わせたプログラム。運動が苦手、体力に自信がないという方でも安心して取り組めます。全身の筋肉を動かし呼吸を深めれば、心も体もリフレッシュ。

講師 齋藤美智子 (フィットネスインストラクター)



時間	実施日 (全10回)	定員	対象
午前10:30 } 午前11:30	12/11・12/18・12/25・ 1/15・1/22・1/29・2/5・ 2/19・2/26・3/4	50人	成人女性

親子リズムダンス教室

木曜日

親子で一緒に遊んだり、音楽に合わせて楽しくダンス！笑顔いっぱいでお互いに絆を深めます。お子様の豊かな心を育てる機会にしませんか。

※2歳～就学前の幼児と大人
(2歳未満の幼児同伴可)

講師 杉山章子 (茨城県エアロピクス連盟理事)



時間	実施日 (全8回)	定員	対象
午後3:30 } 午後4:30	12/14・12/21・1/11・1/18・ 2/8・2/15・2/22・2/29	25組	親子※

NEW 体幹フィットネス教室

金曜日

エアロピクスと体幹&ストレッチを組み合わせたプログラム。体幹力をアップして、体のお悩みを解消します。手軽な運動で健康的な体づくり。ぜひチャレンジしてみてくださいね。

講師 齋藤美智子 (フィットネスインストラクター)



時間	実施日 (全10回)	定員	対象
午前10:30 } 午前11:30	12/8・12/15・12/22・1/5・ 1/26・2/2・2/9・2/16・3/1・ 3/8	50人	成人女性

ボディーメイク教室

水曜日

エアロピクスと体幹トレーニングを組み合わせたプログラム。基礎代謝を上げ、日常生活であまり使われない筋肉にもアプローチ。良い姿勢を保ち、しなやかに美しい体づくりを目指します。

講師 大森多喜子 (フィットネスインストラクター)



時間	実施日 (全10回)	定員	対象
午前10:00 } 午前11:00	12/13・12/20・12/27・ 1/17・1/24・1/31・2/14・ 2/21・2/28・3/13	50人	成人女性

気功体操教室

金曜日

年齢、性別、経験や体力の有無を問わず、どなたでも楽しみながら始められます。姿勢と呼吸を整えてリラックスしながら体操をすることで、健康を保つ力を高めましょう。

講師 池田隆一 (中国黒龍江省武術学会名誉理事)



時間	実施日 (全10回)	定員	対象
午前10:30 } 午前11:30	12/15・12/22・1/5・1/12・ 1/19・2/2・2/9・2/16・3/1・ 3/8	30人	成人

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

〒310-0045 水戸市新原2-11-1

TEL : 029-251-8444

ホームページは
こちらから♪



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

※お申込み方法等、詳しくは裏面をご覧ください。

募集開始日 ※定員になり次第締め切り

体幹フィットネス教室	11/17(金)～
ボディーメイク教室	11/22(水)～
気功体操教室	11/24(金)～
リフレッシュヨガ教室	11/27(月)～
親子リズムダンス教室	11/30(木)～

受付時間

午前9:00～午後8:00

※12/6(水)は休館日のため午後4:00まで

受講料

各教室 3,500円

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)		親子リズムダンス教室 (親子)
	ボディーメイク教室 (成人女性)		体幹フィットネス教室 (成人女性)
	気功体操教室 (成人)		
住所	〒		電話番号 (日中連絡先)
フリガナ		性別	男 ・ 女
氏名		生年月日	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)	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 -- リ -- 取 -- リ ----- (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	男 ・ 女
氏名		生年月日	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	男 ・ 女
氏名		生年月日	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 (12/6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。(年齢は令和5年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)	
	子ども	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。

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