



**ジュニア・ランニング**

「走るって楽しい！」  
「もっと早く走りたい！」  
気持ちを応援します。

令和6年度 第1期  
**堀原スポーツ教室**

**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。室内は冷暖房完備で、安心して活動ができます。



**親子リズムダンス**

音楽に合わせて楽しくダンス。笑顔いっぱいでお触れ合い、親子の絆を深めます。



**気功体操**

姿勢と呼吸を整えてリラックス。健康を保つ力を高めましょう。



**リフレッシュヨガ**

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。



**ボディーメイク**

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。



**体幹フィットネス**

体幹力をアップして体のお悩みを解消します。

**お問合せ・お申込み**

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



**申込受付時間**

午前9:00～午後8:00  
＜4/3(水)は休館日のため午後4:00まで＞  
募集定員になり次第締切ります。

**受講料**

各教室 3,500円  
※ジュニアランニング教室 1,500円

申込み開始日	教室	時間	曜日	実施日	回数	定員	対象
4/1(月)	リフレッシュヨガ 講師: 齋藤美智子 (フィットネスインストラクター)	午前10:30 ～ 午前11:30	月	①4/15 ②4/22 ③5/13 ④5/20 ⑤5/27 ⑥6/3 ⑦6/10 ⑧6/24 ⑨7/1 ⑩7/8	10	50	成人 女性
4/6(土)	ジュニア・ランニング 講師: 渡邊将司 (茨城大学教育学部准教授 陸上競技部顧問)	午後5:00 ～ 午後6:00	火	①4/16 ②4/23 ③4/30 ④5/21 ⑤5/28	5	40	小学 2～6 年生
4/3(水)	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)	午前10:00 ～ 午前11:00	水	①4/17 ②4/24 ③5/8 ④5/15 ⑤5/22 ⑥5/29 ⑦6/12 ⑧6/19 ⑨6/26 ⑩7/10	10	50	成人 女性
4/11(木)	親子リズムダンス 講師: 杉山章子 (茨城県エアロビクス連盟理事)	午後3:30 ～ 午後4:30	木	①5/9 ②5/16 ③5/23 ④5/30 ⑤6/6 ⑥6/13 ⑦6/20 ⑧6/27 ※2歳未満の幼児同伴可	8	25 (組)	2歳～就 学前の幼 児と大人
4/12(金)	気功体操 講師: 池田隆一 (中国黒龍江省武術学会名誉理事)	午前10:30 ～ 午前11:30	金	①4/26 ②5/17 ③5/24 ④5/31 ⑤6/7 ⑥6/14 ⑦6/28 ⑧7/5 ⑨7/12 ⑩7/19	10	30	成人
4/5(金)	体幹フィットネス 講師: 齋藤美智子 (フィットネスインストラクター)	午前10:30 ～ 午前11:30	金	①4/19 ②4/26 ③5/24 ④5/31 ⑤6/7 ⑥6/14 ⑦6/28 ⑧7/5 ⑨7/12 ⑩7/19	10	50	成人 女性

# 堀原スポーツ教室 第1期 申込書

令和6年 月 日

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)
		ボディーメイク教室 (成人女性)		親子リズムダンス教室 (親子)
		気功体操教室 (成人)		体幹フィットネス教室 (成人女性)
住所	〒		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
※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 保険に加入済み( )教室
			1,200円(65歳以上)	
			800円(子ども)	

-----切---り---取---り---(親子リズムダンス教室申込み者以外は、この線で切り取り)-----  
以下に親子リズムダンス教室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7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(※4/3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。

**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 ボ ー ド 保 険	大人	1,850円(64歳以下)	1年間(令和7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6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	

※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(TEL: 029-251-8444)まで