令和８年度　第3期　堀原スポーツ教室

募集期間　令和8年11月6日(金)9:00 ～ 11月16日(月)17:00

結果発表　令和8年11月24日(火)　当日中にご登録メールアドレス宛に送信

手続期間　令和8年11月24日(火) ～ 12月1日(火)

受 講 料　各教室 4,500円（キッズスポーツ教室 2,000円）

お申込みは、webで！

お申込みフォーム
こちらから！

・先着順ではありません。
・受講料のお支払いは、振込になります。
・定員を超えた場合は、抽選になることがあります。

スポーツ安全保険(任意加入)		
こども	800円	令和9年3月31日まで有効。1回の加入で堀原運動公園主催のすべての教室が保険の対象となります。 また、教室中の怪我および自宅から堀原運動公園までの往復の際に適用となります。 (年齢は令和8年4月1日が基準となります。)
高校生以上	2,000円	
65歳以上	1,200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いたしません。あらかじめご了承ください。ただし、当公園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。あらかじめご了承ください。
▹ 個人情報は、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ことがございます。あらかじめご了承ください。

リフレッシュヨガ教室
-柔道場-



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　＜月曜日＞	定員	対象
10:00 ～ 11:00	①12/7 ②12/14 ③12/21 ④1/18 ⑤1/25 ⑥2/1 ⑦2/8 ⑧2/15 ⑨2/22 ⑩3/1 全１０回	70名	成人 女性

キッズスポーツ教室
-大道場-



体や用具を使った多様な運動遊びを通して、運動の楽しさを味わいましょう。

講師：渡邊将司（茨城大学教育学部准教授 陸上競技部顧問）
茨城大学教育学部学生

時間	実施日　＜火曜日＞	定員	対象
17:00 ～ 18:00	①12/8 ②12/15 ③12/22 ④1/12 ⑤1/19 全５回	60名	小学 1～4 年生

ボディーメイク教室
-剣道場-



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。

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　＜水曜日＞	定員	対象
10:00 ～ 11:00	①12/9 ②12/16 ③12/23 ④1/13 ⑤1/20 ⑥1/27 ⑦2/10 ⑧2/17 ⑨2/24 ⑩3/10 全１０回	65名	成人 女性

気功体操教室
-剣道場-



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。

講師:恩田享位(日本健身気功協会指導員)

時間	実施日　＜水曜日＞	定員	対象
15:00 ～ 16:00	①12/9 ②12/16 ③12/23 ④1/13 ⑤1/20 ⑥1/27 ⑦2/10 ⑧2/17 ⑨2/24 ⑩3/10 全１０回	50名	成人

親子リズムダンス教室
-剣道場-



音楽に合わせて楽しくダンス。笑顔いっぱいで触れ合い、親子の絆を深めます。

講師:杉山章子(茨城県エアロビック連盟理事)

時間	実施日　＜木曜日＞	定員	対象
15:30 ～ 16:30	①12/17 ②12/24 ③1/7 ④1/14 ⑤1/28 ⑥2/4 ⑦2/18 ⑧2/25 全８回	30組	2歳～ 就学前 の幼児 と大人

2歳未満の幼児同伴可

体幹フィットネス教室
-柔道場-



体幹力をアップして、基礎代謝を高めましょう。

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　＜金曜日＞	定員	対象
10:00 ～ 11:00	①12/4 ②12/18 ③12/25 ④1/8 ⑤1/15 ⑥1/22 ⑦1/29 ⑧2/5 ⑨2/12 ⑩2/19 全１０回	70名	成人 女性

太極拳教室
-剣道場-



深い呼吸とともに、心を込めてゆったりと。心と呼吸と体の調和を目指しましょう。

講師:岡野隆二(楊名時八段錦・太極拳師範)

時間	実施日　＜金曜日＞	定員	対象
10:30 ～ 11:30	①12/4 ②12/18 ③12/25 ④1/8 ⑤1/15 ⑥1/29 ⑦2/5 ⑧2/12 ⑨2/19 ⑩2/26 全１０回	50名	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

E-mail　horihara-kyousitu@sports.ibk.ed.jp
ホームページ　https://www.ibaraki-sports.or.jp/horihara/