

受講生募集

令和6年度 第2期

堀原スポーツ教室

リフレッシュヨガ 月曜日 10:30~11:30

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)

申込み受付開始日: 8/5(月)~ 成人女性 70名

①8/19 ②8/26 ③9/2 ④9/9 ⑤10/7
⑥10/21 ⑦10/28 ⑧11/11 ⑨11/18 ⑩11/25

ボディメイク 水曜日 10:00~11:00

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)

申込み受付開始日: 7/31(水)~ 成人女性 65名

①8/21 ②8/28 ③9/11 ④9/18 ⑤9/25
⑥10/9 ⑦10/16 ⑧10/23 ⑨10/30 ⑩11/13

ジョギング & 健康ストレッチ 木曜日 10:00~11:30

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。



講師: 上地勝 (茨城大学教育学部教授 陸上競技部顧問)

申込み受付開始日: 8/29(木)~ 成人 20名

①9/19 ②10/3 ③10/17 ④10/31 ⑤11/14
⑥11/28 ⑦12/12 ⑧12/26 ⑨1/16 ⑩1/30

ジュニア・ランニング 火曜日 17:00~18:00

申込み受付開始日: 8/3(土)~ 小学2~6年生 80名

①8/20 ②8/27 ③9/3 ④9/10 ⑤9/17



「走るって楽しい!!」「もっと速く走りたい!!」気持ちを応援します。

講師: 渡邊将司 (茨城大学教育学部准教授 陸上競技部顧問)

親子リズムダンス 木曜日 15:30~16:30

申込み受付開始日: 8/8(木)~ 2歳~就学前の幼児と大人 30組 (2歳未満の幼児同伴可)

①9/5 ②9/12 ③9/19 ④9/26 ⑤10/3
⑥10/10 ⑦10/17 ⑧10/31



音楽に合わせて楽しくダンス。笑顔いっぱい触れ合い、親子の絆を深めます。

講師: 杉山章子 (茨城県エアロビク連盟理事)

気功体操 金曜日 10:30~11:30

申込み受付開始日: 8/9(金)~ 成人 50名

①8/23 ②8/30 ③9/6 ④9/13 ⑤9/20
⑥9/27 ⑦10/4 ⑧10/11 ⑨10/18 ⑩11/1



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: 池田隆一 (中国黒龍江省武術学会名誉理事)

体幹フィットネス 金曜日 10:30~11:30

申込み受付開始日: 7/26(金)~ 成人女性 70名

①8/23 ②8/30 ③9/6 ④9/13 ⑤9/20
⑥9/27 ⑦10/4 ⑧10/11 ⑨10/18 ⑩11/1



体幹力をアップして、体のお悩みを解消します。

講師: 齋藤美智子 (フィットネスインストラクター)

受講料: 各教室 ¥3,500 (ジュニア・ランニング教室 ¥1,500)



お問合せ・お申込み

堀原運動公園管理事務所

〒310-0045 水戸市新原2-11-1

<電話> 029-251-8444

<E-mail> horihara-sports@sports.ibk.ed.jp



ホームページ

申込み受付時間: 午前9:00~午後8:00

堀原スポーツ教室 第2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)
		ボディメイク教室 (成人女性)		親子リズムダンス教室 (親子)
		ジョギング&健康ストレッチ教室(成人)		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
			1,200円(65歳以上)	
			800円(子ども)	

-----切-リ-取-リ----- (親子リズムダンス教室申込み者以外は切り取り) -----
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回の加入で堀原運動公園主催のすべ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 (※8/7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。
※募集定員になり次第締め切ります。

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 ポ ー ツ 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、教室中の怪我及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6年4月1日が基準となります。) ※詳細は、申込受付時にお渡しする「パンフレット」をご覧ください。
		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。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