

令和6年度

# ストレッチ用ポールエクササイズ & ひめトレ教室

日 程 6月25日  
7月2日、9日、23日、30日  
8月20日、27日  
9月3日、9月10日 以上火曜日  
8月14日（水曜日）  
（火曜9回・水曜1回 全10回）

時 間 午前10時45分～11時45分（1時間）

内 容 ストレッチ用ポールでのエクササイズと  
ひめトレの両方を行う教室です。

会 場 北海道立北見体育センター

対 象 65歳までの健康な成人  
（医師に運動を制限されていない方）

参加料 1人 6,000円（初日に徴収します）

募集定員 20名（応募多数の場合は抽選）

持ち物 動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物



講師：鷲 美幸氏

初心者でも大丈夫！！

## ★ストレッチ用ポールエクササイズとは

日常生活で、緊張し硬くなり  
がちなる筋肉をストレッチ用  
のポールを使いリラックスさ  
せる等のエクササイズです。



## ★ひめトレとは

ひめポールを使用し骨盤周辺の  
筋肉を鍛えることにより姿勢改  
善や肩こり、腰痛を予防します。



### ◆申込方法

「申込用紙」（北海道立北見体育センター窓口、または北見市スポーツ協会  
北海道立北見体育センターホームページからも取得可能）を使用するか  
次の事項（氏名（ふりがなも）年齢、性別、ご住所、電話番号（自宅・携帯）  
を用紙、メール等に記載し ●北海道立北見体育センターへ持込 ●郵送  
●メール にて**6月12日（水）**必着でご提出ください。  
メールでのお申込みの場合は件名を「教室申込」としてください。  
\*件名が未記入の場合は、受付できない場合があります。  
\*お電話での受付はいたしません。  
応募多数の場合は抽選とし、ご参加の可否につきましては**6月19日（水）**  
までに文書で通知します。

### ◆申込・問合せ 公益財団法人北見市スポーツ協会

住所：〒090-0061

北見市東陵町27番地 北海道立北見体育センター

申込用メールアドレス [inoue@kitami-sports.com](mailto:inoue@kitami-sports.com)

TEL：0157-23-3131（お問合せのみ）