

10~12月開催分

開催要項

# チョイトレ

気になるテーマをChoice!

少しの時間でちょこっと



- 主催 NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか
- 主管 NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか
- 開催日 平成29年10月~12月 全3回
- 会場 豊栄総合体育館 第一会議室
- 内容 テーマに合わせたトレーニング・コンディショニングプログラムを行います。
- 開催日程 裏面参照
- 定員 各回16名
- 持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオルなど
- お申込み方法 申し込み用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて豊栄総合体育館窓口へ

《問い合わせ・お申込み先》

NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか  
 新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内  
 TEL / FAX : 025-386-7522 (原則月曜休み)

裏面に開催日程あり

切り取り

## チョイトレ 参加申込書

NO. \_\_\_\_\_

太枠内をご記入ください。 ※お預かりした個人情報とは本事業以外の目的で使用いたしません。

参加日に○ を記入	10/25 (水)	11/4 (土)		12/9 (土)
よみかた			性別	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> 友人の紹介 <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> その他 (       )
氏名			男・女	参加の きっかけ
生年月日	S・H	年	月	日
		年齢		歳
住所	〒 -			
電話番号	- -			
事務局 記載欄	受付日	参加費 ※受領したら○をつける		対応者
		円 受領		

## 開催日程

第7回 10/25 (水)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：足元から整える👣フットコンディショニング 身体の土台となる足には20個以上の小さな骨とそれを動かすための小さな筋肉が集中しています。それらを整えて、足本来の働きを取り戻していきます。足首がかたい、冷え性、外反母趾といった方におすすめです。		
第8回 11/4 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：体幹力アップ！コアトレーニング入門編 体幹とは広い意味で身体の胴体部分（頭部と左右の手足を除いた部分）を言います。運動をするときだけでなく呼吸をしたり、姿勢を維持するときにも体幹の筋肉は働いています。腹筋運動だけではない、呼吸や姿勢をポイントにしたコアトレーニングを行います。		
第9回 12/9 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：スムーズにひねる！回旋トレーニングのススメ テニスやゴルフ、野球といったスポーツはもちろん、普段の歩く中でもひねる動作を身体はしています。ひねることが得意な股関節や胸の骨がうまく動かないと、ひねることが苦手な腰を痛めてしまうこともあります。普段あまりすることない「ひねる」エクササイズを中心にいきます。		