

4～6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30年4月～6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	4/21 (土)	5/19 (土)		6/16 (土)	
よみかた		性別		□区報 □友人の紹介	
氏名		男・女		□ポスター □DM □その他 ()	
生年月日	S・H	年	月	日	
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			応対者
		4/21 (土) 500円	5/19 (土) 500円	6/16 (土) 500円	

開催日程

4/21 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：身体の歪みを整えるセルフマッサージ～腰部・股関節編～		
	肩・肩甲骨まわりを中心にテニスボールやストレッチポールなどを使った、自宅でも簡単にできる筋・筋膜リリース（解きほぐす）を行います。自分自身で行うことで身体の状態を知ることができ、ストレッチだけではケアしきれない筋肉の歪みを整えます。		
5/19 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：身体の歪みを整えるセルフマッサージ～肩・肩甲骨編～		
	腰部・股関節まわりを中心にテニスボールやストレッチポールなどを使った、自宅でも簡単にできる筋・筋膜リリース（解きほぐす）を行います。自分自身で行うことで身体の状態を知ることができ、ストレッチだけではケアしきれない筋肉の歪みを整えます。		
6/16 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：呼吸から整える、ブレス（呼吸）コンディショニング		
	人は1分間で約18回、1日で約2万回もの呼吸をしていると言われています。普段私たちが何気なくしている呼吸に焦点を当て、正しい呼吸ができているかのチェック方法や正しい呼吸のためのエクササイズをいくつか行います。		