

7～9月開催分

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

開催要項

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

開催日 令和4年7月～9月 全3回 ※1回から参加可能

時間 14:00～15:20 (80分)

会場 豊栄総合体育館 第一会議室

内容 テーマに合わせたコンディショニングプログラムを行います。詳細は裏面参照

定員 各回 12名 (先着順)

参加費 1回 500円

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル、内履き、ヨガマット (貸出あり)

お申込み方法 電話、FAX、LINE、豊栄総合体育館窓口にてお申込みください。

その他

- ・教室当日、発熱、咳、喉の痛み、だるさや倦怠感など風邪の症状がある場合は参加をご遠慮ください。また、検温や手指の消毒のご協力をお願いします。
- ・お持ちの方はなるべくストレッチマットの持参をお願い致します。
- ・貸し出し用のストレッチマットをご利用の際は消毒作業のご協力をお願いします。

《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 (原則月曜休み)

新潟市北区嘉山488-3 (豊栄総合体育館内) TEL/FAX: 025-386-7522

※LINEでお申込みの場合は二次元コードを読み取り、友達に追加後、申込書の必要事項を送信して下さい。

ハピスカ
公式LINE
二次元コード



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	7/16 (土)	8/27 (土)		9/17 (土)	
よみかた		性別	参加の きっかけ	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> 友人の紹介	
氏名		男・女		<input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> DM	
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			対応者
		7/16 (土) 500円	8/27 (土) 500円	9/17 (土) 500円	

開催日程

7/16 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：関節力を上げる！関節トレーニング～下半身編～		
	関節の機能には「安定性」や「可動性」といった役割があり、それぞれお互いに影響しあっています。筋肉を鍛える前にそういった関節の機能をバランスよく鍛えることでケガをしにくい、動きやすい身体を得ることができます。その中でも今回は「下半身」を中心とした関節のトレーニングを行っていきます。		
8/27 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：関節力を上げる！関節トレーニング～上半身編～		
	関節の機能には「安定性」や「可動性」といった役割があり、それぞれお互いに影響しあっています。筋肉を鍛える前にそういった関節の機能をバランスよく鍛えることでケガをしにくい、動きやすい身体を得ることができます。その中でも今回は「上半身」を中心とした関節のトレーニングを行っていきます。		
9/17 (土)	開催期日：14：00～15：20	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、普段の歩く中でも身体はひねる動作をしています。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行います。		