

4～5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7年4月26日、5月31日 各土曜日
- 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16名 (先着順)
- 参加費 1回800円 ※参加当日にお支払いください。
- 講師 開催日によって異なります。詳細は裏面参照
- 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 3月15日 (土) より LINE、電話、豊栄総合体育館窓口にて受付



〈お問い合わせ・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: 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ください。

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	4/26 (土)		5/31 (土)	
よみかた			性別	<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 <input type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> その他 ()
生年月日	S・H 年 月 日 (歳)			
住所	〒 -			
電話番号	- -			
事務局 記載欄	受付日	対応者	備考	

開催日程

4/26 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800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～		
	講師：小林 翔平 (ハピスカ職員、NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)		
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。			
5/31 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800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～		
	講師：小林 翔平 (ハピスカ職員、NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)		
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。			