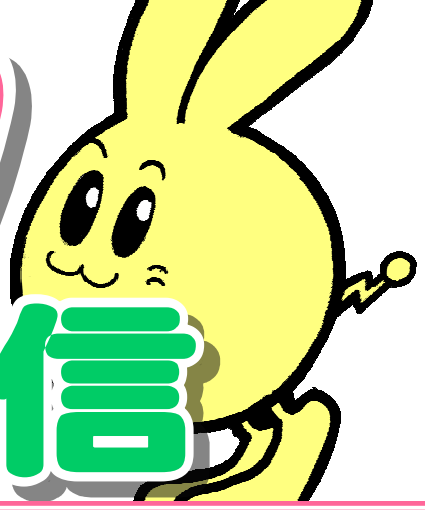
ハピスカ通信



HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS &CULTURE INFORMATION

25年度 特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ ハピスカとよさか Happy Sports & Culture Club 開催プログラム ハピスカ 全27種

今年度のハピスカとよさか開催プログラムは、新たに７種目を追加し、全２７種目となりました。３月より会員更新と合わせて、申込受付も開始致しますので、ご希望のプログラムへのお申し込みはお早めに。
心身の健康のために、ハピスカとよさかで週1回のスポーツ教室を始めてみましょう！

３月より募集開始！

	種　目	対　象	開催日時（通年）	会　場
ヘルエク	バレトン NEW	大人	火曜　19：15～20：15	総体
	ラテン・エクササイズ NEW	大人	水曜　10：00～11：00	総体
	やさしいリズム健康体操 NEW	大人	水曜　13：30～15：00	総体
	すこやかピラティス NEW	大人	水曜　19：00～20：00	総体
	エアロビクス	大人	水曜　20：15～21：15	総体
	ルーシーダットン	大人	木曜　10：00～11：00	総体
	いきいき健幸トレーニング	大人	木曜　13：30～15：00	総体
	ヨガ（初心者）	大人	木曜　18：50～19：50	総体
	ヨガ（経験者） NEW	大人	木曜　20：10～21：10	総体
	太極拳	大人	金曜　10：00～11：30	総体
	ソフトエアロビクス	大人	金曜　14：00～15：00	総体
ファミスポ	キッズスポーツ	小学生	土曜　9：30～11：30	総体
	U-12フットサル	小学生	土曜　9：30～11：30	総体
	ソフトバレー	大人	土曜　9：30～11：30	総体
	卓球	小学生以上	土曜　9：30～11：30	総体
			火曜　16：30～18：30	
	グラウンドゴルフ	大人	土曜　9：00～11：30	屋内GB場

	種　目	対　象	開催日時（通年）	会　場
チャレスポ	ミニバス教室	小学生	金曜　19：00～21：00	葛塚中
	硬式野球教室　※7～3月	中学3年生	土曜　7：00～9：00	南野球場他
	フットサル教室A	小学1～3年生	水曜　16：00～18：00	総体
			木曜　16：00～17：30	総体
	フットサル教室B NEW	小学4～6年生	火曜　16：00～18：00	総体
			水曜　18：00～19：30	総体
	U-8ブレイクダンス教室 NEW	年中～小学2年生	水曜　16：20～17：20	総体
	ブレイクダンス教室	小学生	水曜　17：30～18：30	総体
	U-8ヒップホップダンス教室	年中～小学2年生	木曜　16：20～17：20	総体
	ヒップホップダンス教室	小学生	木曜　17：30～18：30	総体
エンゲー	星空硬式テニス　※4～11月	大人	水曜　19：00～21：00	テニスコート
	大人のサッカー	大人	月曜　19：30～21：00	多目的・屋内GB場
	バドミントン	大人	金曜　19：00～21：00	早通中

※プログラムの内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

Next
裏面の新プログラムの紹介へGO!!

4月号 vol.50 2013

発行 編集 特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ ハピスカとよさか Happy Sports & Culture Club

◇◆◇◆◇ 各種お問い合わせ ◇◆◇◆◇

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：025-386-7522　ＦＡＸ：025-386-7522
ＷＥＢ： http://www.hapisuka.com/
EMAIL：toyosaka@hapisuka.com

豊栄総合体育館
新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内
ＴＥＬ：025-386-7511　ＦＡＸ：025-386-8787
ＷＥＢ： http://www.hapisuka.com/
EMAIL：toyosaka@hapisuka.com

遊水館
新潟市北区前新田乙311
ＴＥＬ：025-384-1211　ＦＡＸ：025-386-1001
ＷＥＢ：http://www16.ocn.ne.jp/~hapiswim/
EMAIL：yusuikan@hapisuka.com

ヘルシーエクササイズ オススメ！ ニュー教室紹介

ハピスカ

バレトン 運動強度 ★★

NYダンサーによって考案されたバレエ、ヨガ、フィットネスの要素を融合させたエクササイズです。

日時：火曜 19：15～20：15

ラテンエクササイズ 運動強度 ★

陽気なラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かし、心身ともに健康な身体を作ります。

日時：水曜 10：00～11：00

やさしいリズム健康体操 運動強度 ★

音楽に合わせた簡単な体操と体力・筋力アップに効果のあるさまざまなトレーニングを行います。

日時：水曜 13：30～15：00

すこやかピラティス 運動強度 ★★

体の中心である腹部や体幹（コア）を鍛えることで基礎代謝をアップし、均整のとれた健康的な体を作ります。

日時：水曜 19：00～20：00

ヨガ(経験者) 運動強度 ★★

ある程度ヨガを経験された方対象の教室です。難易度の高いポーズも織り交ぜ、しなやかな体作りを目指します。

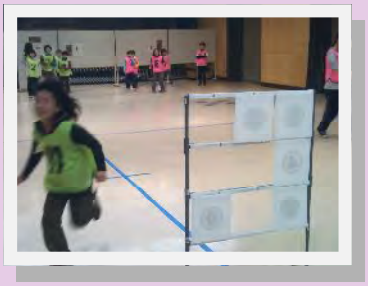
日時：木曜 20：15～21：15

Let's try!!

スポーツの出前承ります！ 豊栄総体

スポーツイベント・大会・教室の出張開催をいたします。

イベントを開きたいけど何をすればいいかわからない。人手が足りない。ルール・技能・知識を持っている人がいない。道具がないなどでお困りの方は、ぜひ当クラブにご相談ください。ＰＴＡ主催の学年行事や地域の健康教室など運動に関する内容であればなんでもＯＫです。



＜料 金＞

基本料金　3,000円

＋

人 件 費　1,000円×時間×人数

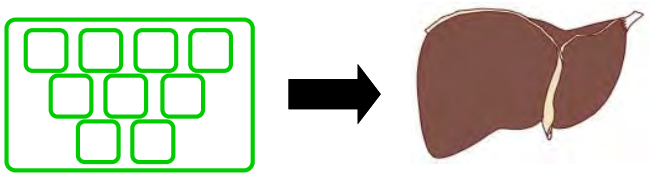
※専門種目については講師料を別途いただきます。

健幸News Letter－vol. 14

テーマ：脂肪に変わる仕組み

昨日食べ過ぎちゃったなぁってときありませんか？・・・ありますよね!!（^_^;

実は、余分に取りすぎたカロリーはすぐに脂肪に変わるわけではないのです。



この図を見て、脂肪に変わる仕組みが少しは分かったでしょうか？食べ過ぎたら2日で挽回しましょう！

◇◆◇◆◇ 各種お問い合わせ ◇◆◇◆◇

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：025-386-7522　ＦＡＸ：025-386-7522
ＷＥＢ： http://www.hapisuka.com/
EMAIL：toyosaka@hapisuka.com

豊栄総合体育館

新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内
ＴＥＬ：025-386-7511　ＦＡＸ：025-386-8787
ＷＥＢ： http://www.hapisuka.com/
EMAIL：toyosaka@hapisuka.com

遊水館

新潟市北区前新田乙311
ＴＥＬ：025-384-1211　ＦＡＸ：025-386-1001
ＷＥＢ：http://www16.ocn.ne.jp/~hapiswim/
EMAIL：yusuikan@hapisuka.com