

# ハピ通信

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

遊水館  
Y U S U I K A N

第2期水泳教室のご紹介

遊水館

## 脂肪燃やさナイト

参加者  
募集中

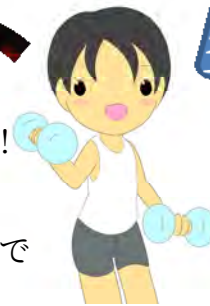
遊水館 久々の“ナイトエクササイズレッスン”始まりマス!

その名も“**脂肪燃やさナイト**”

脂肪を燃やすために必要な有酸素運動。長く動き続けることで更に効果が高まるもの。この運動を水の中で行いマス!

水中ウォーキングはもちろん、音楽に合わせて全身運動を行う

アクアエクササイズ等で脂肪を燃焼させていき、後半はダンベル運動を取り入れます。水の中で動かすウォーターダンベル。見た目は可愛いけど、しっかり水の抵抗を受けられシェイプUP・筋力UPにバッチリ!!全身に様々な運動要素の刺激を入れ、様々な向きで動かし健康増進・体力向上も図れます。「陸の運動」だけや、「泳ぐ」だけだった方も、ぜひこの機会に新たな運動を取り入れてみてはいかがでしょうか?!



日時：毎週水曜日  
19:30~20:30  
回数：全10回  
講師：松崎 里美

## ハピスカ事業スケジュール変更のお知らせ

ハピスカ

先月号のスケジュールに掲載した  
ハピスカ事業に一部変更があります。  
お手順をお掛け致しますが、  
ご確認をお願いします。

| 月日  | 8月24日(土) | 8月31日(土) |
|-----|----------|----------|
| 変更前 | 青空ファミスポ  | ファミスポ    |
| 変更後 | 中止       | 青空ファミスポ  |

9月号 vol.55 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](mailto: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](mailto: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: [yusukan@hapisuka.com](mailto:yusukan@hapisuka.com)

ハッピー通信はユニバーサルデザインフォントを使用して作成しています。

## 大体育室利用制限のお知らせ

豊栄総体

大体育室でラインの引き直し工事が実施されるため、下記の期間利用できなくなります。

利用できない施設：

### 大体育室・ランニングコース

利用不可期間：

8月27日(火)～9月8日(日)

ご迷惑をおかけ致しますが、  
ご協力よろしくお願い致します。



ハピスカ事業も大幅な変更が出ています。  
お間違えのないようご参加お願い致します。

## バレトン無料体験会

ハピスカ

“キレイ”で“しなやか”な  
体作りを体験してみましょう！

バレトンとは、  
バレエ、ヨガ、フィットネス  
の要素を融合した  
エクササイズです。

開催日：9月10日(火)

19時30分～20時30分

場 所：豊栄総合体育館 中体育室

定 員：40名

※詳細は追ってご案内致します。

参加者  
募集！

## 健幸News Letter—vol. 19—

### テーマ：運動の種類を考えよう

「どんな運動をしていますか？」と尋ねると、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をしているとの回答を多く聞きます。

しかし、有酸素運動だけでは筋肉に十分な刺激を与えることができないのです。

|    | 有酸素運動                  | 無酸素運動             |
|----|------------------------|-------------------|
| 特徴 | 脂肪燃焼に効果◎ 手軽に行える        | 筋肉を維持・向上させることができる |
| 運動 | ウォーキング・ジョギング・水泳・エアロビクス | 筋トレ               |

運動には、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と筋トレなどに代表される無酸素運動があります。有酸素運動をある程度長く行うためには、筋肉が必要不可欠！

バランスよく運動することが健康への秘訣なのです。

◆◆◆◆ 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