

# ハピ通信



HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

## 第1期 ヘルシーエクササイズ教室 ハピスカ

全 **13** 種目

**参加者  
大募集**



あなたにぴったりの  
教室がきっと見つかる！

- ルーシーダットン
- NEW フラダンス (午前・夜)
- バレトン
- いきいき健幸トレーニング
- NEW 姿勢改善ポール教室
- すこやかピラティス
- 脂肪燃焼エアロビクス
- やさしいリズム健幸体操
- NEW ZUMBA (ズンバ)
- ヨガ
- 太極拳
- ソフトエアロビクス

NEW

### お楽しみ抽選会

参加するだけ  
チャンスが増える！

各教室の最終日まで8ポイントをためると、お楽しみ抽選会に参加することができます。ポイントは1回教室に参加するごとに1ポイント付与します。つまり、教室に8回参加すると間違いなく抽選のチャンス！詳細は、追ってご案内します。

**4** 月号 **vol.62** 2014

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  
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

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。

豊栄総合体育館

4月より利用可能時間が変更になる施設があります。

豊栄総体

スポーツの出前承ります！豊栄総体

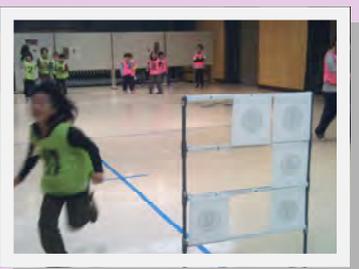
# 管理施設利用案内

スポーツイベント・大会・教室の出張開催をいたします。

4月より冬期間利用を禁止していた施設の利用が再開されます。  
ぜひ、豊栄総合体育館の管理施設をご利用ください。  
施設の予約に関しては、体育館への電話・窓口予約もしくは、インターネットを利用した公共予約システムをご使用ください。

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>テニスコート</b>             | テニスコート6面(照明利用可 19:00~)<br>利用時間 5:00~21:00  |
| <b>南運動公園<br/>野球場</b>      | 野球場1面(照明利用可 19:00~)<br>利用時間 5:00~21:00     |
| <b>南運動公園<br/>多目的広場</b>    | ゲートボール2面分(照明利用可 19:00~)<br>利用時間 5:00~21:00 |
| <b>南運動公園<br/>屋内GB場</b>    | ゲートボール2面分(照明利用可 19:00~)<br>利用時間 5:00~21:00 |
| <b>木崎野球場</b>              | 野球場1面(照明なし)<br>利用時間 5:00~19:00(日没まで)       |
| <b>豊栄武道館</b>              | 板張り剣道場1面<br>利用時間 5:00~21:00                |
| <b>阿賀野川公園<br/>野球場</b>     | 野球場1面<br>利用時間 5:00~19:00(日没まで)             |
| <b>阿賀野川公園<br/>多目的広場</b>   | サッカーコート1面<br>利用時間 5:00~19:00(日没まで)         |
| <b>阿賀野川公園<br/>ゲートボール場</b> | ゲートボール2面分<br>利用時間 5:00~21:00               |

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. 26

### テーマ：記録する効果

運動を行った際に、エクササイズ内容や運動メモを記録していますか？運動の記録をとることによって、運動継続のきっかけになる場合があります。方法は、カレンダーや手帳に種目や運動時間、運動内容を書いておくだけ。よく目に付く場所に記入するのがポイントです。  
目に付くところにあることで、自分の運動履歴がすぐにわかり、小さな達成感が得られやすくモチベーションアップにもつながりますよ。  
レコーディングダイエットもこの心理を応用したものです。自分の気持ちを上手に乗せて、春から楽しい運動習慣を！



### 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  
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