

ハッピー通信

hapisuka toyosaka sports & culture information



HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

クラブ

夏用

体

メニュー一覧

- ・ルーシーダットン
- ・フラダンス（夜）
- ・バレトン
- ・いきいき健幸トレーニング
- ・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
- ・フラダンス（午前）
- ・頭と体スッキリ！健幸体操
- ・ヨガ
- ・太極拳
- ・ソフトエアロビクス

お好みの味をお選びください！

夏に負けない体づくりはじめました。

第2期ヘルシーエクササイズ教室

7月スタート！

◆◆◆◆ 各種お問い合わせ ◆◆◆◆

ハピスカとよさか・豊栄総合体育館

新潟市北区嘉山488-3

TEL : 025-386-7511 (総合体育館)

025-386-7522 (ハピスカ)

WEB : <http://www.hapisuka.com/>EMAIL : toyosaka@hapisuka.com

水の公園福島湯 遊水館

新潟市北区前新田2311

TEL : 025-384-1211

WEB : <http://www.hapisuka.com/yusuikan>EMAIL : yusuikan@hapisuka.com

北区文化会館

新潟市北区東栄町1-1-5

TEL : 025-388-6900

WEB : <http://www.kitaku-bunkakaikan.com/>EMAIL : kitaku.bunkakaikan@shiteikanrisyu.jp

初心者のための トレーニング室利用講習会

トレーニング室を利用したいけど、機器の使い方がわからないという方にオススメ！
機器の利用方法を丁寧にお教えします♪

7～9月開催分

日時：7月2日(土)、7月19日(火)
8月6日(土)、8月23日(火)
9月6日(火)、9月17日(土)

いずれも13:30～15:30

場所：豊栄総合体育館 トレーニング室

対象：高校生以上

参加費：無料（別途トレーニング室利用料が必要）

申込：事前に申込用紙を窓口にご提出ください。

定員：各回10名

初・中級者のための メニュー作成講習会

機器の使い方はもうばっちり！
という方にオススメ！

簡単な体力測定を行い、個々の体力に合わせたメニューづくりのアドバイスを行っていきます♪

7～9月開催分

日時：7月30日(土) 13:30～15:30
8月27日(土) 13:30～15:30
9月27日(火) 13:30～15:30

場所：豊栄総合体育館 トレーニング室

対象：高校生以上

参加費：無料（別途トレーニング室利用料が必要）

申込：事前に申込用紙を窓口にご提出ください。

定員：5名

北区文化会館 information

文化会館

北区文化会館「友の会」特別映画上映会

「そして父になる」

6年間育てた息子は、病院で取り違えられた他人の子だった…。家族に起きた事件を通して、その愛と絆を描いた衝撃の感動作。

出演：福山雅治 尾野真千子 真木よう子 リリー・フランキー 他



6月12日(日) 開演 午後2時

【全席自由】チケット発売中

大人 300円・小中学生 100円

※未就学児入場不可(託児あり・要予約)

人形劇 **7.7**

大人2,000円
3歳～小学生1,000円
親子ペア2,800円

7月31日(日) 開演 11時

チケット発売中

怪じゅうが町にやってきました

絵・題字／杉浦勲彦

遊水館イベント参加者募集のお知らせ!

自分の命を守ろう

着衣泳体験会

日時 平成28年7月16日(土)9:15~11:45

場所 遊水館屋外プール



遊水館の屋外プールを使って着衣泳を体験しよう!

水に落ちた時に、自分の命をどのように守るか、どのように助けを待つかを第9管区海上保安部の方に教えてもらおう!

詳しくは要項をご覧ください

6月26日より先着順にて受付開始!

短期水泳教室

日時 A)平成28年7月25日(月)~7月29日(金)

B)平成28年8月2日(火)~8月6日(土)

いずれも 9:00~10:00

場所 遊水館屋内プール

参加対象 クロールで25M泳ぐことが出来ない小学生

参加費 2500円(別途入館料が必要)



夏休みの小学生を対象に短期水泳教室を行います。

全5回コースで水に慣れ親しみましょう!

詳しくは要項をご覧ください

6月12日より先着順にて受付開始!

ご参加お待ちしております!