

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

参加者大募集!

ハピスカのヘルエクで運動不足を解消しましょう!

初心者向けの教室ばかりなので、初めての人でも安心。

まずは無料体験で教室の雰囲気を体験してみて

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

会 場:新潟市豊栄総合体育館 中体育室

参加費:年度会員1,500円 シーズン会員4,000円

教室名:**健幸**フラダンス(水・AM)、ヨガ(水・PM)、

エアロピクス(水・夜)、健幸トレーニング(木・AM)、

ルーシーダットン(木・PM)、ヨガ(木・夜)、

ソフトエアロビクス(金・PM)、太極拳(金・AM)

年末年始の営業について

本年も新潟市豊栄総合体育館をご利用いただき誠にありがと うございました。

年末年始は下記の期間、休館とさせていただきます。 12月29日(土)~1月2日(水)

なお、新年は1月3日(17時閉館)より営業致します。 来年もご利用くださいますようよろしくお願い致します。 新潟市豊栄総合体育館

年末年始の営業について

本年も遊水館をご利用いただき誠にありがとうございまし た。年末年始は下記の期間、休館とさせていただきます。

12月29日(土)~1月3日(木)

なお、新年は1月4日より営業致します。来年もご利用く ださいますようよろしくお願い致します。

遊水館

定会中止の

12月15日(土)に予定していた体力測定会 は、豊栄総合体育館が衆議院議員選挙の開票所と なる関係で、中止となりました。

次回の開催は、3月9日(土)となります。

冬期屋外施設使用についてのお知らせ

南運動公園

使用時間:9:00 17:00 (照明使用不可)

使用条件:積雪時は使用不可。

使用時間:9:00 17:00(照明使用不可) 使用条件:積雪時は使用不可。水道使用不可。

使用時間:9:00 17:00(照明使用不可) 使用条件:積雪時は使用不可。水道使用不可。

使用時間:5:00 21:00(照明使用可能)

使用条件:暖房使用可能。

12/3 3/31までご利用いただけません。

12/3 3/31までご利用いただけません。

vol.47 月号 2013

発行・編集

NPO法人 総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか

各種お問い合わせ

■対象期間■

平成24年12月1日

~平成25年3月31日

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

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: 025-386-7522 FAX: 025-386-7522 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

᠙᠙᠙᠙᠙᠙᠙ 開催レポート

11月18日<mark>(日)</mark>に遊水館では特別イベント「アクア ボクシング」が<mark>開催され</mark>ました。講師には現在日本キックボ <mark>クシング連盟ミドル級 2</mark> 位のプロキックボクサー塚野真一さ んを招き、指導<mark>していた</mark>だきました。塚野先生の元気あふれ る声とダイナミックな動きで、プールの中は笑顔でいっぱい でした。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

遊水館スタッフより



クイクイ券とは、12月1日~平成25年2月28日 までの3カ月定期券です。期間限定の為、通常 の3カ月定期券より25%もお安くなっております。 ぜひ、ご活用ください(^O^)/

一般(高校生~65歳未満)...5,400円 65歳以上・子供...2,700円



1月8日より第3期水泳教室がスタートします。

12月16日(日)10時から定員に満たない教室の二 時募集がありますので、ぜひご応募下さい。空き教 室や応募方法のお問い合わせは遊水館までお電話く ださい。

/建幸News Letter-vol. 11-

テーマ:ウィルス予防にはお茶でうがいがGOOD!

インフルエンザや風邪などのウィルスの予防には頻繁に手を洗う事が一番です。

また、うがいをすることも有効ですがここで一つ豆知識。

うがいをするなら、お茶や紅茶ですると更に効果的。

お茶に含まれるカテキンには、強い殺菌効果があるので、

普通の水でうがいをすることより効果的なのです。

寒い季節はカテキンパワーでウィルスを撃退しましょう!

乾燥が気になる季節なので、健康管理には 注意をして生活していきましょう。



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 TEL: 025-386-7511 FAX: 025-386-8787

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

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

1月 豊栄総合体育館 スケジュール

日	日 月		水	木	金	土	
		1 元旦	2	3 17:00閉館	4	5	
'	'	休館日	休館日	-	'		
		個人 × 終日不可	個人 × 終日不可	個人 ラン	個人	個人	
		ラン × 終日不可 トレ × 終日不可	ラン × 終日不可 トレ × 終日不可	ラン トレ	トレ	ラン トレ	
6	7	8	9	10	11	12	
,	休館日	,	,			,	
個人	個人 × 終日不可	個人	個人	個人	個人	個人	
ラン トレ	ラン × 終日不可 トレ × 終日不可	ラン トレ	ラン トレ	ラン トレ	ラン トレ	ラン トレ	
13	14 成人の日	15	16	17	18	19	
中川杯卓球大会(一般)	中川杯卓球大会(中学 生)	休館日			全国高等学校柔道選手 権新潟大会(準備)	全国高等学校柔道選手 権新潟大会	
個人 卓球のみ終日不可	個人 卓球のみ9:00~19:00		個人	個人	個人 × 13:00 ~ 21:30	個人 × 終日不可	
ラン × 9:00~18:00 トレ	ラン × 9:00~18:00 トレ	ラン × 終日不可 トレ × 終日不可	ラン トレ	ラン トレ	ラン トレ	ラン x 終日不可 トレ x 終日不可	
20	21	22	23	24	25	26	
全国高等学校柔道選手 権新潟大会	休館日						
個人 × 9:00 ~ 18:00	個人 × 終日不可	個人	個人	個人	個人	個人	
ラン × 9:00~18:00	ラン × 終日不可	ラン	ラン	ラン	ラン	ラン	
トレ × 9:00~18:00	トレ×終日不可	100	100	10 A	トレ	1	
27	28	29	30	31			
新春バレーボール大会	休館日						
豊栄柔道連盟柔道技術講習会	/m // // // // // // // // // // // // /	Im I	Im I	/m			
個人 × 9:00~18:30 ラン × 9:00~18:00	個人 × 終日不可 ラン × 終日不可	個人 ラン	個人 ラン	個人 ラン			
トレ 9.00~18.00	トレ × 終日不可	ラ フトレ	ラ フトレ	ラ フトレ			

1月 ハピスカ クラブ事業スケジュール

日		月		火		水		木		金		土		
				1	元日	2			3		4		5	
						(L + A					体育館		体育館	キッズスポーツ フットサルU-12
						体育館			体育館					^{早球} ソフトバレー
						テニス					早円 葛中	バドミントン ミニバス	ゲート	グラウンドゴルフ 硬式野球教室
6		7		8		9			10		11		12	
							フットサル インドアテニス	キッズダンス		フットサル キッズダンスU-8	体育館	太極拳 ソフトエアロ		キッズスポーツ フットサルU-12
						体育館	<u> フラダンス</u>	早球	体育館	ナップがソフ		<u> </u>	体育館	タットサルロ・12
							ヨガ		体育語	健幸トレーニング				ソフトバレー
		ゲート	大人サッカー				エアロビクス			ルーシーダットン		バドミントン	ゲート	グラウンドゴルフ
40		4.4		4=		テニス			4-	ヨガ		ミニバス	40	硬式野球教室
13		14	成人の日	15		16			17		18		19	
							フットサル ソフトテニス	キッズダンス ^{占球}		フットサル キッズダンスU-8	体育館			
						体育館	フラダンス		/ _ ~	ナップガンノフ			体育館	
							ヨガ		体育館	健幸トレーニング				
		ゲート	大人サッカー				エアロビクス			ルーシーダットン	早中	バドミントン	ゲート	グラウンドゴルフ
		- 1				テニス				ヨガ		ミニバス		硬式野球教室
20		21		22		23			24		25		26	
							フットサル	キッズダンス		フットサル	体育館	太極拳 ソフトエアロ		キッズスポーツ
						休育館	ソフトテニス フラダンス	早环		キッズダンスU-8 キッズダンス		27 FIFT	体育館	フットサルU-12 貞球
						TH H	ヨガ		-体育館 -	健幸トレーニング			- PT - PT -	ソフトバレー
		ゲート	大人サッカー				エアロビクス			ルーシーダットン	早中	バドミントン		ミニバス特別教室
						テニス				ヨガ	葛中	ミニバス	ゲート	硬式野球特別教室
27		28		29		30			31					
						休育館		キッズダンス		フットサル				
							インドアテニス フラダンス	早球		キッズダンスU-8 キッズダンス				
						- ME	ヨガ		体育館	健幸トレーニング				
		ゲート	大人サッカー			1	エアロビクス		1	ルーシーダットン				
						会義室	ソフトテニス			ヨガ				

1月 遊水館 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
12月1日~2月28日まで2 火曜日~金曜 土曜日 日曜日·祝日		1 程	体館日	3 休館日	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
	休館日	幼児·小学生 <mark>夜間</mark>		水中健康運動・はつらつスイム おさらい4種目・パタフライ 幼児・小学生		サタデー パスポート	
13	14 成人の日	15	16	17	18	19	
	/•	休館日		水中健康運動・はつらつスイム おさらい4種目・パタフライ 幼児・小学生		サタデー パスポート	
20	21	22	23	24	25	26	
	休館日	幼児·小学生		水中健康運動・はつ5つスイム おさらい4種目・パタフライ 幼児・小学生		サタデー パスポート	
27	28	29	30	31	営業時間の変更に伴い、ナイト水泳		
				水中健康運動・はつらつスイム	室の開始時間が15分早〈なりま'		
	休館日	幼児·小学生	初めてのクロ ル・平泳ぎ・背泳ぎ 幼児・小学生	おさらい4種目・バタフライ 幼児・小学生	18時45分~19時45分		

水泳 ワンポイントレッスン

<u>テーマ:バタフライ Part 1</u>

バタフライのキックは、ドルフィンキックといいます。

足の動作は両足同時に行い1つのキックの中で、2つの動作を行っています。

けり上げ動作・・・膝を曲げないで両脚全体をそろえて上方に上げます。 (アップキック) <ポイント!最後の足はかかとが水面上にでるくらい>

けり下ろし動作・・バタ足より<mark>もやや大きく膝を曲</mark>げながら足の甲で水をけります。 (ダウンキック) <ポイント<mark>!けり終わりの膝は伸び</mark>ている状態に戻ります>

バタフライではプル (手のかき)を1回行う間にキックを2回行います。

第1キックは、推進力です。真下(プールの底面方向)にキックをうちます。

第2キックは、身体をもち上げるキックと考えてください。真後ろ(プールの壁方向) にキックをうつ感覚です。

同じようにキックしているように見えますが、キックの違いにポイントがあります。