

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION



トップアスリートの 指導を受けるチャンス!

会員は参加費無料! 一人いくつでも参加可能!

新潟県にゆかりのあるトップアスリートを招いて開催するトップアスリート特別教室。どの種目も素晴らしい講師が指導にあたります。

短い時間ですが、トップアスリートからの指導は、子供たちにとっても貴重な経験となるはずです。ハピスカ会員は、参加費無料です。ぜひご参加下さい。

参加をご希望の方はハピスカとよさかまでお問い 合わせ〈ださい。



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

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

冬季硬式野球特別教室開催



北信越地区No.1社会人チームのバイタルネット野 球部を招いて行う特別教室です。

社会人選手から直接、フォームのチェックや体の使い 方など、個別指導をしていただきます。

開催日 1月26日(土)

2月 2日(土)の2日間

午前8時~午後4時

会 場 屋内ゲートボール場

参加費 会員無料

- 参加チーム大募集!! -

インドア雪合戦は玉入れ用の玉を雪玉に見たてて室内 で行う競技です。ルールは相手の的を落とすか、全員 をアウトにすること。

単純なルールでも意外と戦術が必要かも。外で遊べな いこの時期に仲のいい友達でチームを作って、体育館 で思いっきり体を動かそう。



日 時:

2月9日(土) 8時~13時

場 所:

豊栄総合体育館 大体育室

多参加資格:

小学生3名以上でチームを作成

参加費:

1チーム1,000円

1月31日締め切り

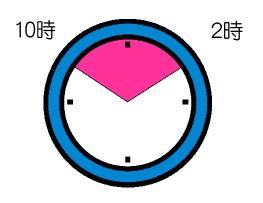
健幸News Letterーvol.12・

テーマ : 睡眠のゴールデンタイム

睡眠にはゴールデンタイムと呼ばれる時間帯があ ることをご存知でしょうか。

ゴールデンタイムとは、成長ホルモンが多く分泌さ れる10時~2時の時間帯のことを指します。

成長ホルモンの役割は、骨や筋肉の修復や合成、脂 肪の燃焼、免疫力の増強、お肌の修復作業などがあげ られます。



筋肉の発達のためにも、ダイエットのためにも、健康維持のためにも、 さらにはお肌の美容のためにも、大切なゴールデンタイムというわけです。

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 | 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

2月 遊 水 館 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
12月1日~2月28日まで営業時間が変わります!					1	2
火曜日~全曜日 13時~20 時					レインボー水中運動 泳カアップ・のんびリクロール 幼児・小学生	パスポート
3 4 5 6 7					ナイトおさらい4種目 8	9
		•	アクア&エクササイズ	・ 水中健康運動・はつらつスイム	レインボー水中運動	サタデー
	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	泳カアップ・のんびりクロール 幼児・小学生 ナイトおさらい4種目	パスポート
10	11 建国記念の日	12	13	14	15	16
		休館日		水中健康運動・はつ6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
17	18	19	20	21	22	23
	休館日	幼児·小学生		水中健康運動・はつ6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
24	25	26	27	28		
	休館日	幼児·小学生		水中健康運動・はつ6つスイム おさらい4種目・バタフライ 幼児・小学生		

水泳 ワンポイントレッスン

テーマ:バタフライ Part 2

手の動き

肩幅に入水して前方へと、ひと伸びします。

肘を立てるようにして、頭・顔の周りを手の平で円を描くように水をかきます。

手が胸のあたりにきたら、斜め後ろに水を押します。

水から手を出す位置は斜め後ろから出るようにします。

腕を横に回して前へ戻します。

《ポイント》

入水した後は前に伸びて推進力を活かしましょう!

腕全体で水を体の内側へ包み込むようにかきましょう!

水から出た手は、常に親指を下に向けておきましょう!