平成29年度　第4期（1月～3月）

ヘルシーエクササイズ教室

- 開催要項 -

1．趣　　旨　広く市民の皆様の運動欲求の充足と健康の保持増進の機会提供に資する。
2．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
3．後　　援　新潟市
4．会　　場　新潟市豊栄総合体育館　中体育室・第一会議室
5．参加費用　見開きページ参照
6．教 室 名　見開きページ参照
7．持 ち 物　運動のできる服装・内履き・タオル・飲料水を持参してください。
　　ストレッチマットは用意いたしますが、ご持参いただいても結構です。
8．お申し込み方法　各教室の初日までに次の手続きをお願いします。（先着順）
　（ア）　年度会員…豊栄総合体育館窓口で“入会申込書”に必要事項を記入し、
　　諸経費（年度会費・保険料）及び参加費をお支払いください。
　（イ）　シーズン会員…豊栄総合体育館窓口で“入会申込書”に必要事項を記入し、
　　シーズン会費をお支払いください。
9．そ の 他

- 各期最終日に出席ポイントに応じたお楽しみ抽選会を開催します。
- 申込者が少なく運営上支障が出る教室は中止させていただく場合があります。
- 初回開催日以降の参加者の自己都合によるキャンセルについては、参加費の払い戻しはいたしません。
- 定員に満たない場合は、途中参加も受け付けます。また、ビジターでの参加もできます。（ビジター参加料１回800円）

振替参加について

- 自己都合により、ご参加いただけない日の分は、他のヘルエク教室に振替参加が可能です。（事前に必ず事務局へご連絡ください。）
- 定員となっている教室・次期の教室への振替参加はできませんので、ご注意ください。

お問い合わせ・お申し込み先

NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか
950-3322 新潟市北区嘉山 488-3　豊栄総合体育館内
<TEL/FAX> 025-386-7522 <email> toyosaka@hapiska.com

ヘルシーエクササイズ教室　教室紹介（各教室全 10 回）

No	教室名/運動強度	日時	対象/定員	講師	参加費	内　　容
①	ルーシーダットン （タイ古式ヨガ） ★★☆☆☆	火曜 13：30 ▼ 14：30	15 歳以上 （20 名）	瀧澤　明子 （フリーインストラクター）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	タイ古式ヨガ独自のポーズと呼吸法により体の歪みを矯正します。血流とリンパの流れも改善され、コリやむくみも解消されます。
②	フラダンス（夜） ★★☆☆☆	火曜 18：50 ▼ 19：50	15 歳以上 （40 名）	金子　徳子 （ハーラウ オ ヴァイウル）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	素敵なハワイアン音楽に触れながら優雅に楽しく踊り、心身共に健康な体をつくります。
③	バレトン ★★★☆☆	火曜 20：00 ▼ 21：00	15 歳以上 （40 名）	松田　郁美 （フリーインストラクター）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	NY のダンサーによって考案されたバレエ、ヨガ、フィットネスの要素を融合したエクササイズです。
④	いきいき健幸（けんこう） トレーニング ★★☆☆☆	水曜 10：00 ▼ 11：30	原則 50 歳以上 （30 名）	武田　理絵 （ハピスカ職員）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	みんなで楽しめる様々なレクリエーションスポーツや健康と体力維持の筋力トレーニングを行います。
⑤	すこやか ピラティス ★★☆☆☆	水曜 19：00 ▼ 20：00	15 歳以上 （40 名）	鈴木　佐和子 （フリーインストラクター）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	体幹を鍛えることで基礎代謝をアップし、均整のとれた健康的な体をつくります。
⑥	脂肪燃焼 エアロビクス ★★★☆☆	水曜 20：10 ▼ 21：10	15 歳以上 （40 名）	廣田　あずさ （フリーインストラクター）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	初心者を対象としたエアロビクスで運動不足解消とストレス発散に効果があります。有酸素運動の代表的なエクササイズです。
⑧	やさしい リズム健幸体操 ★★☆☆☆	木曜 9：30 ▼ 10：30	原則 50 歳以上 （40 名）	松崎　里美 （ハピスカ職員）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	音楽に合わせた簡単な体操と体力・筋力アップに効果のあるトレーニングを行い、健康体力の保持増進を図ります。
⑦	フラダンス（午前） ★★☆☆☆	木曜 11：00 ▼ 12：00	15 歳以上 （20 名）	大平　紀子 （ハーラウ オ ヴァイウル）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	素敵なハワイアン音楽に触れながら優雅に楽しく踊り、心身共に健康な体をつくります。
⑧	頭と体スッキリ 健幸体操教室 ★☆☆☆☆	木曜 13：30 ▼ 14：30	原則 60 歳以上 （40 名）	江口　憲子 （フリーインストラクター）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	有酸素運動・脳刺激体操・筋骨刺激体操・ストレッチの４つを組み合わせた運動を行います。
⑨	ヨガ ★★☆☆☆	木曜 20：00 ▼ 21：00	15 歳以上 （40 名）	佐々木　暢子 （フリーインストラクター）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	ヨガの呼吸法やポーズを体感し、基礎代謝のアップとしなやかな筋肉を身につけます。
⑩	太極拳 ★★☆☆☆	金曜 10：00 ▼ 11：30	15 歳以上 （40 名）	平出　桃子 （豊栄太極拳協会）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	太極拳の入門～初級編の基本動作の習得を目的とした初心者向けの教室です。
⑪	ソフト エアロビクス ★★☆☆☆	金曜 14：00 ▼ 15：00	15 歳以上 （40 名）	外角　和美 （フリーインストラクター）	年度会員 3,800 円 シーズン 5,000 円	難易度・運動強度の低いエアロビクスで健康の維持・増進を図ります。

※強度の目安　★…ウォーキング 30 分程度　　★★…ウォーキング１時間程度　　★★★…ジョギング 30 分程度

シーズン会員と年度会員の料金区分について

1. **年度会員で参加する場合**（年度を通して参加）・・・会費 ＋ 保険料 ＋ 参加費（各期）

入会期別会費・保険料		4月～9月入会	10月～3月入会
年度会費	65歳未満	2,000円	1,000円
	65歳以上	1,000円	500円
保険料		1,000円	500円

参加費	1期（4月～6月）	2期（7月～9月）	3期（10月～12月）	4期（1～3月）
	3,800円（10回）	3,800円（10回）	3,800円（10回）	3,800円（10回）

2. **シーズン会員で参加する場合**（1期：3ヶ月だけ参加）・・・シーズン会費（会費、保険料、参加費含む）

シーズン期別会費	1期（4月～6月）	2期（7月～9月）	3期（10月～12月）	4期（1～3月）
	5,000円（10回）	5,000円（10回）	5,000円（10回）	5,000円（10回）

途中参加の取り扱いについて

途中参加を希望する場合は、下表の参加費をお支払いいただきご参加ください。

残り回数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
年度会員	3,800円			3,100円						
シーズン会員	5,000円									

【年度会員】お得な参加方法

残り10回	3,800円									
残り9回	振替+1	3,800円								
残り8回	振替+2		3,800円							
残り7回				3,100円						
残り6回				振替+1	3,100円					
残り5回				振替+2		3,100円				
残り4回				振替+3			3,100円			
残り3回				3,100円（振替+4）orビジター参加（合計2,400円）						
残り2回				3,100円（振替+5）orビジター参加（合計1,600円）						
残り1回				3,100円（振替+6）orビジター参加（合計800円）						

【シーズン会員】お得な参加方法

残り10回	5,000円									
残り9回	振替+1	5,000円								
残り8回	振替+2		5,000円							
残り7回	振替+3			5,000円						
残り6回	5,000円（振替+4）orビジター参加（合計4,800円）									
残り5回	5,000円（振替+5）orビジター参加（合計4,000円）									
残り4回	5,000円（振替+6）orビジター参加（合計3,200円）									
残り3回	5,000円（振替+7）orビジター参加（合計2,400円）									
残り2回	5,000円（振替+8）orビジター参加（合計1,600円）									
残り1回	5,000円（振替+9）orビジター参加（合計800円）									

平成 29 年度 ヘルシーエクササイズ教室　第 4 期スケジュール

教室名	曜日	時間	月日			教室名	曜日	時間	月日		
ルーシーダットン（タイ古式ヨガ）	火	13:30 ▼ 14:30	1月	9・16・23・30	10回	やさしいリズム 健幸体操	木	9:30 ▼ 10:30	1月	11・18・25	10回
			2月	6・13・20・27					2月	1・8・15・22	
			3月	6・13					3月	1・8・15	
フラダンス（夜）	火	18:50 ▼ 19:50	1月	9・16・23・30	10回	フラダンス（午前）	木	11:00 ▼ 12:00	1月	11・18・25	10回
			2月	6・13・20・27					2月	1・8・15・22	
			3月	6・13					3月	1・8・15	
バレトン	火	20:00 ▼ 21:00	1月	9・16・23・30	10回	頭と体スッキリ 健幸体操教室	木	13:30 ▼ 14:30	1月	11・18・25	10回
			2月	6・13・20・27					2月	1・8・15・22	
			3月	6・13					3月	1・8・15	
いきいき健幸 トレーニング	水	10:00 ▼ 11:30	1月	10・17・24・31	10回	ヨガ	木	20:00 ▼ 21:00	1月	11・18・25	10回
			2月	7・14・21・28					2月	1・8・15・22	
			3月	7・14					3月	1・8・15	
すこやか ピラティス	水	19:00 ▼ 20:00	1月	10・17・24・31	10回	太極拳	金	10:00 ▼ 11:30	1月	12・19・26	10回
			2月	7・14・21・28					2月	2・9・16・23	
			3月	7・14					3月	2・9・16	
脂肪燃焼 エアロビクス	水	20:10 ▼ 21:10	1月	10・17・24・31	10回	ソフトエアロビクス	金	14:00 ▼ 15:00	1月	12・19・26	10回
			2月	7・14・21・28					2月	2・9・16・23	
			3月	7・14					3月	2・9・16	

Pick up ➡ 振替参加について

ヘルシーエクササイズ教室では、参加できなかった分を違う教室に振替で参加することが出来ます。振替を利用する際は下記の点にご注意ください。

- 自己都合によりご参加いただけない日の分は、他のヘルエク教室への振替参加が可能です。
- 振替参加できる教室は、**同期のみ**となります。
  例）１期の教室の振替を２期以降にすることはできません。
- 定員に達している教室への振替参加はできません。
- 事前に必ず事務局へご連絡・お申込みください。