

平成 30 年度 第2期 (7月～9月)



ヘルシーエクササイズ教室

- 開催要項 -

- 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。
- 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
- 後 援 新潟市
- 会 場 **見開きページ参照**

※豊栄総合体育館が耐震化工事のため、会場が変更になる教室があります。

- 参加費用 見開きページ参照
- 教室名 見開きページ参照
- 持ち物 運動のできる服装・内履き・タオル・飲料水
※④健幸トレ、⑨頭と体スッキリ、⑬ソフトエアロビクス参加者
→ **ストレッチマット (厚手のバスタオルなどでも OK)**
※⑦やさしいリズム健幸体操参加者 → **外履きのまま活動します**
- 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

- 参加費のお支払いは、各教室の初回時、もしくは豊栄総合体育館窓口にて随時お承りいたします。
- **2 期はポイントカードへの捺印は行いません。代わりにお申込者全員が、各教室最終日に実施している「お楽しみ抽選会」に 1 回参加することができます。**
※上記制度は 2 期のみ適応。3 期以降は通常のポイントカード方式に再度変更します。
- 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。
- 定員に満たない教室は、途中参加を受け付けます。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、他のヘルエクス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	会場	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) ★★★★☆	北区 文化会館 練習室①	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 4,000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) ★★★★☆	北区 文化会館 練習室①	火曜 18:50 ▼ 19:50	15歳以上 (40名)	金子 徳子 (ハハラウ オ ヴァイウル)	年度会員 4,000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します。
③	バレトン ★★★★☆	北区 文化会館 練習室①	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 4,000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 ^{けんこう} 健幸 トレーニング ★★★★☆	長浦 コミセン 多目的ホール	水曜: 10:00 ▼ 11:30	原則 50歳以上 (30名)	ハピスカ職員	年度会員 4,000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 ★★★★☆	北区 文化会館 練習室①	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 4,000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します。
⑥	脂肪燃焼 エアロビクス ★★★★☆	北区 文化会館 練習室①	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 4,000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や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。
⑦	やさしい リズム健幸体操 ★★★★☆	豊栄地区 公民館 大講堂	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 4,000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。
⑧	フラダンス (午前) ★★★★☆	豊栄総体 会議室①	木曜 11:00 ▼ 12:00	15歳以上 (20名)	大平 紀子 (ハハラウ オ ヴァイウル)	年度会員 4,000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します。
⑨	頭と体スッキリ 健幸体操教室 ★★★★☆	長浦 コミセン 多目的ホール	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 4,000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。
⑩	ペルビック (骨盤) ヨガ① ★★★★☆	北区 文化会館 練習室①	木曜 19:15 ▼ 20:15	各クラス 15歳以上 (30名)	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	各クラス 年度会員 4,000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。
⑪	ペルビック (骨盤) ヨガ② ★★★★☆	北区 文化会館 練習室①	木曜 20:30 ▼ 21:30				
⑫	太極拳 ★★★★☆	長浦 コミセン 多目的ホール	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 4,000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。
⑬	ソフト エアロビクス ★★★★☆	長浦 コミセン 多目的ホール	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 4,000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）
		4,000円（10回）	4,000円（10回）	4,000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）

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	4,000円				3,200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	4,000円									
残り9回	振替+1	4,000円								
残り8回	振替+2		4,000円							
残り7回	3,200円									
残り6回				振替+1	3,200円					
残り5回					振替+2	3,200円				
残り4回						振替+3	3,200円			
残り3回	3,200円（振替+4）orビジター参加（合計2,400円）									
残り2回	3,200円（振替+5）orビジター参加（合計1,600円）									
残り1回	3,200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30度 ヘルシーエクササイズ教室 第2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) [会場: 北区文化会館]	火	13:30 ▼ 14:30	7月	3・10・17・24	10 回	やさしいリズム 健幸体操 [会場: 豊栄地区公民館]	木	9:30 ▼ 10:30	7月	5・12・19・26	10 回
			8月	7・21・28					8月	9・23・30	
			9月	4・11・18					9月	6・13・27	
フラダンス (夜) [会場: 北区文化会館]	火	18:50 ▼ 19:50	7月	3・10・17・24	10 回	フラダンス (午前) [会場: 豊栄総体会議室]	木	11:00 ▼ 12:00	7月	5・12・19・26	10 回
			8月	7・21・28					8月	9・23・30	
			9月	4・11・18					9月	6・13・27	
バレトン [会場: 北区文化会館]	火	20:00 ▼ 21:00	7月	3・10・17・24	10 回	頭と体スッキリ 健幸体操教室 [会場: 長浦コミセン]	木	13:30 ▼ 14:30	7月	5・12・19・26	10 回
			8月	7・21・28					8月	2・23・30	
			9月	4・11・18					9月	13・20・27	
いきいき健幸 トレーニング [会場: 長浦コミセン]	水	10:00 ▼ 11:30	7月	4・11・18・25	10 回	ペルビック (骨盤) ヨガ①② [会場: 北区文化会館]	木	19:15 ▼ 20:15 20:30 ▼ 21:30	7月	5・12・19・26	10 回
			8月	8・22・29					8月	9・23・30	
			9月	12・19・26					9月	13・20・27	
すこやか ピラティス [会場: 北区文化会館]	水	19:00 ▼ 20:00	7月	4・11・18・25	10 回	太極拳 [会場: 長浦コミセン]	金	10:00 ▼ 11:30	7月	6・13・20・27	10 回
			8月	8・22・29					8月	3・24・31	
			9月	12・19・26					9月	14・21・28	
脂肪燃焼 エアロビクス [会場: 北区文化会館]	水	20:10 ▼ 21:10	7月	4・11・18・25	10 回	ソフトエアロビクス [会場: 長浦コミセン]	金	14:00 ▼ 15:00	7月	6・13・20・27	10 回
			8月	8・22・29					8月	3・24・31	
			9月	12・19・26					9月	14・21・28	

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できます。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。

事務局へ
連絡!



OK が出れば...



振替参加
準備 OK

耐震工事期間中の通年プログラムについて

平成30年7月～10月末まで豊栄総合体育館の大体育室・中体育室の耐震補強工事が行われます。この期間中、当該施設で行われる通年プログラムの開催については下表のとおりになります。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力ほどよろしくお願い申し上げます。

【耐震工事期間中（7月～10月の通年プログラムの会場等について）】

プログラム名	実施形態	代替会場	備考	
ファミリースポーツ	キッズスポーツ	会場変更	南運動公園野球場ほか	雨天中止
	U-12フットサル	会場変更	南運動公園多目的グラウンド	雨天中止
	ソフトバレー	中止		
	グラウンドゴルフ土曜	通常どおり		
	グラウンドゴルフ火曜	通常どおり		
	卓球 土曜	会場変更	長浦コミュニティセンター(多目的ホール)	
	卓球 火曜	会場変更	長浦コミュニティセンター(多目的ホール)	
	卓球 木曜	会場変更	長浦コミュニティセンター(多目的ホール)	14:30-16:30に時間変更
ヘルシーエクササイズ	ルーシーダットン	会場変更	北区文化会館(練習室1)	
	フラダンス夜	会場変更	北区文化会館(練習室1)	
	バレトン	会場変更	北区文化会館(練習室1)	
	いきいき健幸トレーニング	会場変更	長浦コミュニティセンター(多目的ホール)	
	すこやかピラティス	会場変更	北区文化会館(練習室1)	
	脂肪燃焼エアロビクス	会場変更	北区文化会館(練習室1)	
	やさしいリズム健幸体操	会場変更	豊栄地区公民館(大講堂)	
	フラダンス午前	通常どおり		
	頭と体スッキリ健幸体操	会場変更	長浦コミュニティセンター(多目的ホール)	
	ペルビック(骨盤)ヨガ	会場変更	北区文化会館(練習室1)	2部制に変更 定員40名→30名に変更
	太極拳	会場変更	長浦コミュニティセンター(多目的ホール)	
ソフトエアロ	会場変更	長浦コミュニティセンター(多目的ホール)		
エンジョイ	星空テニス	通常どおり		
	エンジョイサッカー	通常どおり		
	バドミントン	通常どおり		
	スポレック(ハピスポ)	中止		
チャレンジスポーツ	フットサルA火水木	会場変更	南運動公園屋内ゲートボール場	スパイク禁止
	フットサルB火木	会場変更	南運動公園屋内ゲートボール場	スパイク禁止
	U-7チアダンス	会場変更	長浦コミュニティセンター(多目的ホール)	
	チアダンス	会場変更	長浦コミュニティセンター(多目的ホール)	
	U-8ヒップホップ	会場変更	長浦コミュニティセンター(多目的ホール)	
	ヒップホップ	会場変更	長浦コミュニティセンター(多目的ホール)	
	幼児チャレンジ運動教室	会場変更	北区文化会館(練習室1)	
	ミニバス教室	通常どおり		
中学生硬式野球教室	通常どおり			

【代替会場について】

施設名	住所	電話	体育館からの距離と時間
長浦 コミュニティセンター	新潟市北区長場 1834-1	025-387-2061	約4Km 車で10分程度
北区文化会館	新潟市北区東栄町 1丁目 1-5	025-388-6900	約1.2Km 車で4分程度
豊栄地区公民館	新潟市北区東栄町 1丁目 1-15	025-387-2014	約1.2km 車で4分程度



【その他】

- 会場が変更になる種目の参加費等のお支払いは、これまで通り豊栄総合体育館窓口にてお願いいたします。
- 長浦コミュニティセンターの駐車場は、30台程度の駐車スペースしかありません。なるべく乗り合いでお越しいただくなど、駐車マナーのご協力をお願いいたします。