

平成 30 年度 第3期 (10月~12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 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。
※11月の5週目の教室より全教室豊栄総合体育館での開催となります。
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
※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
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。
 - ペルビックヨガ①②の教室につきましては 11月29日の教室会場変更時より①②の教室合同で開催致します。それに伴い①②の両教室時間が20時~21時に変更となります。
 - 3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、3期のみ適応。4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 11/27～ 豊栄総合体育館	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 11/27～ 豊栄総合体育館	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 11/27～ 豊栄総合体育館	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 11/28～ 豊栄総合体育館	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 11/28～ 豊栄総合体育館	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	ZUMBA (ズンバ) ★★★★☆	北区 文化会館 練習室① 11/28～ 豊栄総合体育館	水曜 20:10 ▼ 21:10	15歳以上 (40名)	三浦 景子 (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	陽気なラテンの音楽とダンスを融合させたエクササイズです。楽しく体を動かし、心身ともに健康な体をつくりまします。
⑦	やさしい リズム健幸体操 ★★★★☆	豊栄地区 公民館 大講堂 11/29～ 豊栄総合体育館	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) ★★★★☆	豊栄総合体育館 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 11/29～ 豊栄総合体育館	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 11/29～ 豊栄総合体育館	木曜 19:15 ▼ 20:15	各クラス	星野 裕 (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 11/29～ 豊栄総合体育館	木曜 20:30 ▼ 21:30	15歳以上 (30名)			
※⑩⑪の教室は 11月29日の教室の会場変更時から、両教室合同で開催致します。それに伴い、⑩⑪の教室時間が20:00～21:00に変更となりますのでご了承下さい。							
⑫	太極拳 ★★★★☆	長浦 コミセン 多目的ホール 11/30～ 豊栄総合体育館	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 11/30～ 豊栄総合体育館	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年度 ヘルシーエクササイズ教室 第3期スケジュール

教室名	曜日	時間	月日		回数	教室名	曜日	時間	月日		回数
ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) [会場:北区文化会館] ※赤字11/27から 会場:豊栄総合体育館	火	13:30 ▼ 14:30	10月	2・16・23・30	10回	やさしいリズム 健幸体操 [会場:豊栄地区公民館] ※赤字11/29から 会場:豊栄総合体育館	木	9:30 ▼ 10:30	10月	11・25	10回
			11月	13・27					11月	1・8・22・29	
			12月	4・11・18・25					12月	6・13・20・27	
フラダンス (夜) [会場:北区文化会館] ※赤字11/27から 会場:豊栄総合体育館	火	18:50 ▼ 19:50	10月	2・16・23・30	10回	フラダンス (午前) [会場:豊栄総体会議室]	木	11:00 ▼ 12:00	10月	11・25	10回
			11月	13・27					11月	1・8・15・29	
			12月	4・11・18・25					12月	6・13・20・27	
バレトン [会場:北区文化会館] ※赤字11/27から 会場:豊栄総合体育館	火	20:00 ▼ 21:00	10月	2・16・23・30	10回	頭と体スッキリ 健幸体操教室 [会場:長浦コミセン] ※赤字11/29から 会場:豊栄総合体育館	木	13:30 ▼ 14:30	10月	11・25	10回
			11月	13・27					11月	1・8・15・29	
			12月	4・11・18・25					12月	6・13・20・27	
いきいき健幸 トレーニング [会場:長浦コミセン] ※赤字11/28から 会場:豊栄総合体育館	水	10:00 ▼ 11:30	10月	10・17・24	10回	ペルビック (骨盤) ヨガ①② [会場:北区文化会館] ※赤字11/29から 会場:豊栄総合体育館	木	19:15 ▼ 20:15 20:30 ▼ 21:30	10月	11・25	10回
			11月	7・14・28					11月	1・8・22・29	
			12月	5・12・19・26					12月	6・13・20・27	
11/29より両教室 20:00▶21:00											
すこやか ピラティス [会場:北区文化会館] ※赤字11/28から 会場:豊栄総合体育館	水	19:00 ▼ 20:00	10月	10・17・24	10回	太極拳 [会場:長浦コミセン] ※赤字11/30から 会場:豊栄総合体育館	金	10:00 ▼ 11:30	10月	12・19・26	10回
			11月	7・14・28					11月	2・16・30	
			12月	5・12・19・26					12月	7・14・21・28	
ズンバ [会場:北区文化会館] ※赤字11/28から 会場:豊栄総合体育館	水	20:10 ▼ 21:10	10月	10・17・24	10回	ソフトエアロビクス [会場:長浦コミセン] ※赤字11/30から 会場:豊栄総合体育館	金	14:00 ▼ 15:00	10月	12・19・26	10回
			11月	7・14・28					11月	2・16・30	
			12月	5・12・19・26					12月	7・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。

事務局へ
連絡!



OK が出れば...



振替参加
準備 OK

(入会にあたって)

- ・ 入会者が満 18 歳未満の場合、保護者の署名・捺印が必要です。
- ・ ご登録いただいた個人情報は、ハピスカとよさか事業等のお知らせにのみ使用いたします。
- ・ 入会時にお支払いただいた会費・保険料・参加費は返金いたしません。

NPO 法人 総合型地域スポーツクラブ ハピスカとよさか 御中

入会申込書

(年度会員・シーズン会員)



私は、総合型地域スポーツクラブ ハピスカとよさかの定款を承認の上、入会申し込みいたします。

氏名	性別	生年月日	年齢	学校または職業
ふりがな	男・女	大正 昭和 平成	年 月 日	歳
住所	〒 -		自宅電話	
			携帯電話	
			メールアドレス	
主な参加種目				
参加のきっかけ	北区広報・ホームページ・ハッピー通信・パンフレット・DM 掲示物・※友人の紹介・※家族の紹介・その他()			※紹介者が会員の場合は氏名をご記入ください。

◆保護者承諾書 (入会者が未成年の場合は必ずご記入ください。)

上記の者が NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさかに入会することを承諾いたします。

保護者氏名	印	緊急連絡先 ※同じ場合は「同上」	(自宅・携帯)
-------	---	---------------------	---------

◆家族会員記入欄 (家族会員のみご記入ください。)

※同一世帯でも個人会員を希望する場合は、個別に入会申込書をご記入ください。

氏名	性別	生年月日	年齢	学校または職業	主な参加種目
ふりがな	男・女	大正 昭和 平成	年 月 日	歳	
ふりがな	男・女	大正 昭和 平成	年 月 日	歳	
ふりがな	男・女	大正 昭和 平成	年 月 日	歳	
ふりがな	男・女	大正 昭和 平成	年 月 日	歳	

*記載事項については個人情報の保護に関する法律及び関連法等を遵守して取り扱います。

事務局記入欄

どちらかに丸をつける↓

受付日	入会日	入会区分		年度会員	シーズン会員
年 月 日	年 月 日	新規	更新		
領収チェック (領収書番号を記入)				小学生以下 中学生・65 歳以上 高校生以上~64 歳未満 家族	1 期 (6/30 迄)
年会費・保険料		教室参加費			2 期 (9/30 迄)
備考					3 期 (12/31 迄)
					4 期 (3/31 迄)
受付職員	月謝袋お渡し	会員証作成	受付簿追加	会員番号	会員番号