

8～9月開催分

# チョイトレ



気になるテーマを Choice!

少しの時間でちょこっと



開催要項

- 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
- 開催日 令和7年8月30日、9月20日 各土曜日
- 時間 14:00～15:20 (80分)
- 会場 豊栄総合体育館 第一会議室
- 内容 テーマに合わせたコンディショニングプログラムを行います。詳細は裏面参照
- 定員 各回16名 (先着順)
- 参加費 1回800円 ※参加当日にお支払いください。
- 講師 開催日によって異なります。詳細は裏面参照
- 持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル、ヨガマット (貸出あり)
- お申込み方法 7月26日 (土) より LINE、電話、豊栄総合体育館窓口にて受付



〈お問い合わせ・お申込み先〉

NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか (原則月曜休み)

新潟市北区嘉山488-3 (豊栄総合体育館内) TEL: 025-386-7522

※LINEでお申込みの場合は二次元コードを読み取り、友達に追加後、申込書の必要事項を送信してください。

切り取り

## チョイトレ 参加申込書

NO. \_\_\_\_\_

太枠内をご記入ください。 ※お預かりした個人情報とは本事業以外の目的で使用いたしません。

参加日に○を記入	8/30 (土)		9/20 (土)	
よみかた			性別	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> 友人の紹介
氏名			参加の きっかけ	<input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> その他 ( )
生年月日	S・H 年 月 日 ( 歳)			
住所	〒 -			
電話番号	- -			
事務局 記載欄	受付日	対応者	備考	

開催日程

8/30 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ ー マ：歪み改善！ポールコンディショニング		
	講 師：小林 翔平 (ハピスカ職員、NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)		
	パソコンに向かって座りっぱなしだったり、日常生活の中で姿勢が悪くなっていませんか？ストレッチポールという円柱状のツールを使用して、身体の歪みを整えて関節を正しい位置に戻し、身体を良い姿勢に整えていきます。		
9/20 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ ー マ：リンパストレッチ		
	講 師：鷲尾 紋子 (FTP ピラティスイストラクター、背骨コンディショニング協会認定インストラクター)		
	マットの上でできる簡単な動きで筋肉を伸ばしたり、関節を動かしたりすることで、リンパ節を刺激し、リンパの流れを良くします。むくみや疲労感の軽減、免疫力向上などの効果が期待できます。		