



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8年9月5日 土曜日
 時 間 14:00~15:20 (80分)
 会 場 北区文化会館 練習室 4
 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 10 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、内履き、ヨガマット (貸出あり)
 お申込み方法 7月8日(水)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 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	9/5 (土)		
よみかた		性別	☐ 区報 ☐ 友人の紹介 ☐ ポスター ☐ DM ☐ LINE ☐ その他 ()
氏名		男・女	
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	応対者	備考

開催日程

9/5 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800 円
	テ ー マ：背骨コンディショニング		
	講 師：鷺尾 紋子（ＦＴＰピラティスインストラクター、背骨コンディショニング協会認定インストラクター）		
	凝り固まった関節や筋肉をやさしくほぐし、骨格のゆがみや体のバランスを整える教室です。 （スポーツタオルをご持参ください） ※うつ伏せの姿勢ができない方、骨粗しょう症の方はご参加をご遠慮ください。		