

―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 12 月 26 日、１月 30 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　12/26（10 名）1/30（16 名）
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　11 月 28 日（土）より LINE、電話、豊栄総合体育館窓口にて受付

ハピスカとよさか 公式LINE

≪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	12/26（土）		1/30（土）	
よみかた		性別	参加のきっかけ	□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

12/26 （土）	開催期日：14：00～15：20	対象：一般 **（定員 10 名）**	参加費：800 円
	テ ーマ：美姿勢目指すハーフポールコンディショニング～猫背解消編～		
	講　　師：ＹＵＫＩＥ（日本コンディショニング協会認定インストラクター、脳活性プログラムシナプソロジーインストラクター、日本マザーズピラティス協会ダイエットトレーナー）		
	１日３分の乗るだけで背骨や肩まわりが整うと言われているハーフポールを使って、猫背解消を目指します。凝り固まった胸肩まわりの筋肉をリセットし、日頃意識しないと使いづらい肩甲骨まわりやお腹まわりの呼吸筋を鍛えて美姿勢に導きます。		
1/30 （土）	開催期日：14：00～15：20	対象：一般 **（定員 16 名）**	参加費：800 円
	テ ーマ：冷えコリ改善、フット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）		
	身体の土台となる足には 20 個以上の小さな骨とそれを動かすための小さな筋肉が集中しています。それらを整えて、足本来の働きを取り戻していきます。足首がかたい、冷え性、外反母趾といった方におすすめです。		