

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
(〒950-3322 新潟市北区嘉山 488-3 豊栄総合体育館内)
3. 後 援 新潟市
4. 会 場 北区文化会館、豊栄地区公民館、[岡方・長浦・早通] コミュニティセンター
5. 参加費用 別紙参照
6. 開催教室 全 20 教室
7. 持 ち 物 運動のできる服装・内履き・タオル・飲料水 など
ヨガ、ルーシーダットン、ピラティス教室はヨガマットが必要となります。
※豊栄地区公民館、早通コミュニティセンターは土足利用となります。
動きやすい靴でお越しください。
8. お申し込み方法
 - (1) ハピスカ LINE 公式アカウント、電話でお申し込み
①教室名 ②氏名(ふりがな) ③電話番号を明記の上、お申し込みください。その後、豊栄総合体育館窓口 **(1/31 まで体育館隣の仮設事務所)** にて入会申込書等の必要書類への記入と参加区分に応じた諸経費(別紙参照)をお支払いください。
 - (2) 豊栄総合体育館窓口 **(1/31 まで体育館隣の仮設事務所)** でお申し込み、入会申込書等の必要書類の記入。
9. そ の 他
 - 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。
 - 参加できなかった分を違う教室に振替参加することが出来ます。振替を利用する際は、裏面の注意事項をご注意の上、お申し込みください。
 - 定員に満たない場合は、途中参加を受け付けます。また、1 回ごとのビジターでの参加も受け付けます。(ビジター参加料 1 回 800 円 ※ちょっと長めの土曜ヨガは 1 回 1,200 円)
 - **開催スケジュールは毎月更新されます。最新情報についてはお問合せください。**



ヘルシーエクササイズ教室 教室紹介

No	教室名/運動強度	曜日	時 間	会 場	対象/定員	講 師	内 容
1	やさしい有酸素 &筋トレ 1 部 (文化会館) ★★☆☆☆	火	9 : 30 ▼ 10 : 30	北区文化会館 (練習室 1)	原則 50 歳以上 (20 名)	Taeko (フリーインストラクター)	音楽に合わせた簡単な体操と筋力アップ に効果のあるトレーニングを行います。
2	やさしい有酸素 &筋トレ 2 部 (文化会館) ★★☆☆☆		10 : 45 ▼ 11 : 45		原則 50 歳以上 (20 名)		1 部と同様の内容を行います、全体的に やや運動強度を低めに実施します。
3	ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) (文化会館) ★★☆☆☆	火	13 : 30 ▼ 14 : 30	北区文化会館 (練習室 1)	15 歳以上 (24 名)	瀧澤 明子 (フリーインストラクター)	マスターポーズを中心に、体の歪みを矯正 します。血流やリンパの流れが改善される ことでコリやむくみが解消されます。
4	フラダンス (夜) ★★☆☆☆	火	19 : 00 ▼ 20 : 00	北区文化会館 (練習室 1)	15 歳以上 (20 名)	金子 徳子 (フリーインストラクター)	素敵なハワイアン音楽に触れながら優雅 に楽しく踊り、心身ともに健康な体をつく ります。年 1 回発表会にも参加します。
5	ZUMBA® (火) ★★★★☆	火	20 : 15 ▼ 21 : 15	北区文化会館 (練習室 1)	15 歳以上 (20 名)	角谷 昌子 (フリーインストラクター)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創 作されたエクササイズです。陽気なリズム で楽しく体を動かします。
6	けんこう 健幸 レクリエーション ★★☆☆☆	水	9 : 30 ▼ 10 : 30	豊栄地区公民館 (大講堂) [1 月～]岡方コミ ニュティセンター (ホール 1.2)	原則 50 歳以上 (25 名)	武田 理絵 小林 翔平 (ハピスカ職員)	様々なレクリエーションスポーツ通して 楽しみながら健康づくりを行います。
7	けんこう いきいき健幸 トレーニング ★★☆☆☆	水	10 : 45 ▼ 11 : 45	豊栄地区公民館 (大講堂) [1 月～]岡方コミ ニュティセンター (ホール 1.2)	原則 50 歳以上 (20 名)		誰にでもできるストレッチ、有酸素運動、 筋力トレーニングを通して、楽しみながら 健康づくりを行います。
8	やさしいペルビク ヨガ (午後) ★☆☆☆☆	水	13 : 30 ▼ 14 : 30	北区文化会館 (練習室 1)	15 歳以上 (24 名)	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	はじめてでも参加しやすい運動強度で、骨 盤を意識したエクササイズとヨガの呼吸 法とポーズを組み合わせて行います。
9	ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) (長浦コミセン) ★★☆☆☆	水	13 : 30 ▼ 14 : 30	長浦コミュニテイ センター (多目的ホール)	15 歳以上 (24 名)	瀧澤 明子 (フリーインストラクター)	ベーシックポーズを中心に、体の歪みを矯 正します。血流やリンパの流れを改善され ることでコリやむくみが解消されます。
10	すこやか ピラティス (文化会館) ★★☆☆☆	水	19 : 00 ▼ 20 : 00	北区文化会館 (練習室 1)	15 歳以上 (24 名)	鷲尾 紋子 (フリーインストラクター)	体幹を意識しながら、体を正しくコントロ ールできるようなエクササイズを繰り返 し行い健康的な体づくりを目指します。
11	エアロビクス (文化会館) ★★★★☆	水	20 : 15 ▼ 21 : 15	北区文化会館 (練習室 1)	15 歳以上 (20 名)	津野 亜紀 (ハピスカ職員)	シンプルな動作を組み合わせて行うエア ロビクスです。これからエアロビクスを始 めたい方にオススメの教室です。
12	やさしい 有酸素運動 ★★☆☆☆	木	9 : 30 ▼ 10 : 30	豊栄地区公民館 (大講堂) 笹神体育館	原則 50 歳以上 (40 名)	Taeko (フリーインストラクター)	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。
13	フラダンス (午前) ★★☆☆☆	木	11 : 00 ▼ 12 : 00	豊栄地区公民館 (視聴覚室)	15 歳以上 (20 名)	大平 紀子 (ハローウ オ ヴァイウル)	素敵なハワイアン音楽に触れながら優雅 に楽しく踊り、心身ともに健康な体をつく ります。年 1 回発表会にも参加します。

14	やさしい ^{けんこう} 健幸 たいそう ★☆☆☆☆	木	13:30 ▼ 14:30	早通コミュニティ センター (講堂)	原則 50歳以上 (20名)	江口 憲子 (フリーインストラクター)	楽しく体を動かしながら頭も柔軟になる ような様々な運動を通じて、元気に過ごせ る体づくりを行います。
15	ペルビックヨガ (夜) ★★☆☆☆	木	20:15 ▼ 21:15	岡方コミュニテ ィセンター (ホール 1.2)	15歳以上 (25名)	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	骨盤を重点にコアを意識したインナーマ ッスルを使ったエクササイズとヨガの呼 吸法・ポーズを組み合わせて行います。
16	太極拳 ★☆☆☆☆	金	9:30 ▼ 10:30	豊栄地区公民館 (大講堂) [2月~]早通コミ ュニティセンター (講堂)	15歳以上 (40名)	平出 桃子 (豊栄太極拳協会)	太極拳の入門から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。剣 や扇を使った動きも行います。
17	エアロビクス (金) ★☆☆☆☆	金	11:00 ▼ 12:00	豊栄地区公民館 (大講堂) [2月~]早通コミ ュニティセンター (講堂)	15歳以上 (40名)	津野 亜紀 (ハピスカ職員)	運動強度は抑え音楽と様々な動きを楽し みながら行います。エアロビクスに慣れた 方向け教室です。
18	ペルビックヨガ (夜) ★★☆☆☆	金	19:30 ▼ 20:30	長浦コミュニテ ィセンター (多目的ホール)	15歳以上 (25名)	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	骨盤を重点にコアを意識したインナーマ ッスルを使ったエクササイズとヨガの呼 吸法・ポーズを組み合わせて行います。
19	ZUMBA® (文化会館) ★★★★☆	金	20:00 ▼ 21:00	北区文化会館 (練習室 1)	15歳以上 (20名)	角谷 昌子 (フリーインストラクター)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創 作されたエクササイズです。陽気なリズム で楽しく体を動かします。
20	ちょっと長めの 土曜ヨガ ★☆☆☆☆	土	10:00 ▼ 11:20	岡方コミュニテ ィセンター (ホール 1.2)	15歳以上 (16名)	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	運動強度のやや高い、ヨガのポーズや呼吸 法を体感し、基礎代謝のアップとしなやか な筋肉を身につけます。

※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

振替参加について

ヘルシーエクササイズ教室では、自己都合により参加できなかった分を他のヘルエク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。

【振替期間】

振替参加できる教室は、1 か月後まで。

例) 4 月の振替は翌月の 5 月末まで。

【振替受付日】

振替受付は教室開催月のみとします。

例) 【4 月開催の場合】4 月 1 日 (お休み) → 4 月■日または、5 月■日 【可】

5 月 1 日 (お休み) → 4 月■日または、5 月■日 【不可】

※振替日はお休みする日より後の開催日でお振替下さい。事前振替参加は原則不可。

- 年度会員(教室参加)を退会・休会された場合は、振替参加はできません。
- 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。
- ちょっと長めの土曜ヨガへの振替参加はできません。

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

<TEL/FAX> 025-386-7522 <email> toyosaka@hapisuka.com



ハピスカ
とよさか
主催 

冬から始める運動習慣 冬期ヘルシーエクササイズ教室

冬のおすすめプログラム！

フラダンス（夜）

火曜日 19：00～20：00

ルーシーダットン（長浦）

金曜日 11：00～12：00

お気軽にご体験ください♪

01 楽しく体を動かしたい！

- ・ ZUMBA®(火・金)
- ・ やさしい有酸素運動
- ・ やさしい有酸素&筋トレ（文化会館）
- ・ エアロビクス（夜・午前）
- ・ やさしい健幸たいそう
- ・ いきいき健幸トレーニング
- ・ 健幸レクリエーション

02 キレイな姿勢やカラダづくりに

- ・ ルーシーダットン （文化会館
・長浦コミセン）
- ・ すこやかピラティス（文化会館）
- ・ ペルビックヨガ（午後・夜）
- ・ ちょっと長めの土曜ヨガ

03 演舞や発表を楽しむ

- ・ 太極拳
- ・ フラダンス（午前・夜）

お問い合わせ・申込み受付

主催
主管

ハピスカとよさか

電話 / FAX 025-386-7522

[mail] toyoosaka@hapisuka.com [web] https://www.hapisuka.com

詳細はHPで
確認ください



二次元コードをスマホで
読み取り！

公式LINEで
申込可能です

