

令和 2 年度 (2020 年度) ハピスカとよさか開催 プログラム概要

※変更点は赤字で記載されています

1. 年度会員登録して参加する場合

年度会員登録すると、A.ファミリースポーツ、B.チャレンジスポーツ、C.エンジョイスports、D.ヘルシーエクササイズ、E.ハイキングサークルのプログラムに参加できます。右表の種別に応じた①年度会費および②保険料を納め、その後参加するプログラムに応じた③参加費をお支払い下さい。

種別	①年度会費	②保険料
中学生以下 65歳以上	1,000円	1,000円
高校生以上 65歳未満	1,800円	1,000円
家族 (同一世帯5名まで)	3,500円	1,000円 ×人数

+

③種目別参加費
参加するプログラムに応じて参加費【年一括、期単位(3ヶ月分)、月額】をお支払い下さい。

※プログラムの参加人数が著しく少なく運営に支障をきたす場合、開催を見合わせる場合があります。その場合、会費等は返金いたします。

A. ファミリースポーツ 家族・友達みんなでスポーツ楽しむプログラム。余暇時間や休日にスポーツをして、心身ともにリフレッシュ。

No.	プログラム名	年回数(予定)	日時	会場	対象/定員	担当/所属等	参加費	内容
1	キッズスポーツ	25回	土曜 9:30 ▼ 11:30	豊栄総合体育館 (大体育室)	小学生 (20人)	ハピスカ職員	4,500円 (年一括)	走る・跳ぶ・投げる・打つ・蹴るといった基本動作が身に付く運動や遊びをみんなで楽しく行います。
2	ソフトバレー	25回	土曜 9:30 ▼ 11:30	豊栄総合体育館 (大体育室)	中学生以上 (20人)	吉田 悟 (ハピスカ指導者会員)	4,000円 (年一括)	ソフトバレーのゲームを行い、日頃の運動不足の解消・友達づくりに役立っています。
3	卓球 (初級～中級)	火曜	30回	16:00-18:00	豊栄総合体育館 (中体育室)	小学生以上 (各曜日20人)	5,500円 (年一括)	卓球の技術練習・試合をとおして技術の向上・運動不足解消・友達づくりに役立っています。
		土曜	25回	9:30-11:30	豊栄総合体育館 (大体育室)		4,000円 (年一括)	
4	卓球(初心者)	30回	木曜 10:45 ▼ 12:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	15歳以上 (20人)	坂井 哲夫ほか (豊栄卓球連盟)	5,500円 (年一括)	主に初心者を対象に、ラケットの握りやボールの打ち方・ラリーについて丁寧に指導します。
5	グラウンド ・ゴルフ	火曜	29回	9:00-11:00	屋内 GB 場 南運動野球場 ほか	中学生以上 (各曜日40人)	4,000円 (年一括)	近年、シニア層を中心に人気の高い生涯スポーツです。ルールも簡単で初心者もすぐに楽しめます。
		土曜	34回	9:30-11:30			4,000円 (年一括)	

B. チャレンジスポーツ 子供の体力及び運動機能向上、各スポーツの基礎・基本習得を目指し、スポーツの楽しさを伝えます。

No.	プログラム名	年回数 (予定)	日 時	会 場	対象/定員	担当/所属等	参加費	内 容
1	NEW 幼児フットサル教室 ※7月無料体験会あり	18回	土曜 10:10 ▼ 11:10	豊栄総合体育館 (大体育室)	年少～年長 (15人)	阿部 弘典 武田 理絵 (ハピスカ職員)	月の開催数 × 400円 (月額)	幼児期の成長・発達段階に応じた動きを、ボールなどを使いながら楽しく行います。
2	小学生フットサル教室A	水曜	34回	16:00-17:30	豊栄総合体育館 (大体育室A)	小学 1-3年生 (各曜日20人)	月の開催数 × 400円 (月額)	運動の基礎基本となる動き作り・フットサルの技術を身に付けるとともに、フットサルの楽しさを伝える指導を行います。
		木曜	32回	16:10-17:40				
3	小学生フットサル教室B	火曜	34回	17:40-19:30	豊栄総合体育館 (大体育室A)	小学 4-6年生 (各曜日25人)	月の開催数 × 450円 (月額)	フットサルのゲームを中心とした指導を行い、楽しみながら技術の向上が図れます。
		木曜	32回	17:40-19:30				
4	mini チアダンス教室	mini チアダンス教室、U-9 チアダンス教室、チアダンス教室は講師の体調がすぐれないため、再開時期が未定となっております。再開時期につきましては再度ご連絡いたします。						
5	U-9 チアダンス教室							
6	チアダンス教室							
7	U-8 ヒップホップ教室	28回	木曜 16:30 ▼ 17:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	年少～ 小学2年生 (30人)	勝沼 芽依 (jewel ダンススクール)	月の開催数 × 900円 (月額)	幼児～小学生低学年向けのヒップホップ教室。楽しく体を動かしながら運動機能を高めます。発表会などにも出場します。
8	ヒップホップ教室	28回	木曜 17:30 ▼ 18:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	小学生 (30人)	勝沼 芽依 (jewel ダンススクール)	月の開催数 × 900円 (月額)	ヒップホップダンスをとおして、リズム感やダンスの基本を身に付けます。発表会などにも出場します。
9	ヒップホップ オープンクラス	28回	木曜 18:50 ▼ 19:40	豊栄総合体育館 (第1会議室)	中学生以上 (30人)	勝沼 芽依 (jewel ダンススクール)	月の開催数 × 800円 (月額)	ヒップホップダンスをとおして、リズム感やダンスの基本を身に付けます。発表会などにも出場します。
10	幼児たいそう教室 ※7月無料体験会あり	32回	火曜 16:20 ▼ 17:10	豊栄総合体育館 (中体育室)	年中～年長 (20人)	江口 憲子 (新発田市体操協会)	月の開催数 × 700円 (月額)	幼児期の成長・発達段階に応じた様々な動きづくりを通じて、運動の楽しさを伝える指導を行います。
11	NEW 小学生たいそう教室 ※7月無料体験会あり	32回	火曜 17:20 ▼ 18:20	豊栄総合体育館 (中体育室)	小学 1-3年生 (20人)	江口 憲子 (新発田市体操協会)	月の開催数 × 800円 (月額)	様々な運動の土台となる動きづくりを通じて、苦手がなくなり運動が好きになるような指導を行います。
12	ミニバスケット ボール教室	32回	木曜 19:30 ▼ 21:00	豊栄総合体育館 (大体育室)	小学生 (20人)	鈴木 一久 (北区バスケットボール協会)	4,500円 (年一括)	主に初心～初級者を対象にゲームを中心に指導を行い、子供たちの自主性・主体性を養います。
13	中学生 硬式野球教室 (7月～翌年3月)	33回	土曜 7:00 ▼ 9:00	豊栄南運動公園 野球場ほか	原則 中学3年生 (30人)	北区硬式野球 指導者会	7,000円 (年一括)	部活動引退後の中学生を対象に、硬式野球の基本技術の指導、体作りを行います。対外試合も行います。

C. エンジョイスports 社会人向けのスポーツサークルプログラム。仕事帰りや、家事が終わった後、みんなで楽しくスポーツ！

No.	プログラム名	年回数 (予定)	日 時	会 場	対象/定員	担当/所属等	参加費	内 容
1	星空テニス (期間：7-11月)	19回	水曜 19:00 ▼ 21:00	豊栄総合体育館 (テニスコート)	高校生以上 (経験者) (20人)	—	5,500円 (年一括)	参加者による硬式テニスの自主練習・試合を行います。
2	バドミントン	36回	金曜 19:30 ▼ 21:30	木崎中学校 体育館	高校生以上 (20人)	五十嵐 正留 二宮 佳菜 (元豊栄バドミントン協会)	4,500円 (年一括)	練習やゲームをとおして、バドミントンの技術向上を目指します。未経験者の方でも基礎から指導します。
3	ハピスポ (スポレック)	32回	火曜 13:30 ▼ 15:00	豊栄総合体育館 (大体育室)	高校生以上 (25人)	物井 剛 大野 瑠子 (ハピスカ指導者会員)	6,000円 (年一括)	プラスチックのラケットでスポンジボールを打ち合う新潟県糸魚川市発祥のニュースポーツです。

D. ヘルシーエクササイズ 日々の生活を心身ともに健康で過ごすため、主に成人からシニア対象としたフィットネス系プログラム。

No.	プログラム名	年回数 (予定)	日 時	会 場	対象/定員	担当/所属等	参加費	内 容
1	ルーシーダットン (タイ古式ヨガ)	29 回	火曜 13:30 ▼ 14:30	北区文化会館 (練習室 1)	15 歳以上 (20 人)	瀧澤 明子 (フリーインストラクター)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	独自のポーズと呼吸法により、体の歪みを矯正し、血流とリンパの流れを改善することでコリやむくみが解消されます。
2	フラダンス 夜	30 回	火曜 18:50 ▼ 19:50	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	金子 徳子 (ハーラウ オ ヴァイウル)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	素敵なお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。
3	バレトン	30 回	火曜 20:00 ▼ 21:00	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	松田 郁美 (フリーインストラクター)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	ニューヨーク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させたエクササイズです。
4	いきいき健幸 トレーニング	30 回	水曜 10:00 ▼ 11:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	原則 50 歳以上 (30 人)	伊集院 尊尚 武田 理絵 (ハピスカ職員)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	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ための筋力トレーニングを行います。
5	すこやか ピラティス	30 回	水曜 19:00 ▼ 20:00	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	鈴木 佐和子 (フリーインストラクター)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	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、健康的な体をつくります。
6	汗をかいて シェイプアップ	30 回	水曜 20:10 ▼ 21:10	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	津野 亜紀 (フリーインストラクター)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	シンプルな動作を組み合わせるで行うエアロビクスです。体幹に効く動きを取り入れることで、自然と汗も出てきます。
7	やさしい 有酸素運動	30 回	木曜 9:30 ▼ 10:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	原則 50 歳以上 (40 人)	小林 紗子 (フリーインストラクター)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	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	30 回	木曜 11:00 ▼ 12:00	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (20 人)	大平 紀子 (ハーラウ オ ヴァイウル)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	素敵なお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。
9	頭と体スッキリ 健幸体操	30 回	木曜 13:30 ▼ 14:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	原則 60 歳以上 (40 人)	江口 憲子 (フリーインストラクター)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	有酸素運動・脳刺激体操・筋骨刺激体操・ストレッチの 4 つを組み合わせる運動を行います。
10	ペルビック(骨盤) ヨガ	30 回	木曜 20:00 ▼ 21:00	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	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るで行います。
11	太極拳	30 回	金曜 10:00 ▼ 11:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	平出 桃子 (豊栄太極拳協会)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	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。
12	ソフト エアロビクス	30 回	金曜 13:30 ▼ 14:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	外角 和美 (フリーインストラクター)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	難易度・運動強度の低いエアロビクスで健康の保持増進を図ります。

北区文化会館会場 ※No.1 ルーシーダットンも含む

2 期のみ (8 月-9 月)
参加費 2,800 円 (全 7 回)

No.	プログラム名	年回数 (予定)	日 時	会 場	対象/定員	担当/所属等	参加費	内 容
13	NEW やさしい 有酸素&筋トレ ※7 月無料体験あり	27 回	火曜 10:00 ▼ 11:00	北区文化会館 (練習室 1)	原則 50 歳以上 (20 人)	小林 紗子 (フリーインストラクター)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	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。

長浦コミュニティセンター会場

No.	プログラム名	年回数 (予定)	日 時	会 場	対象/定員	担当/所属等	参加費	内 容
14	ルーシーダットン (タイ古式ヨガ)	30 回	水曜 13:30 ▼ 14:30	長浦コミュニティ センター (多目的ホール)	15 歳以上 (20 人)	瀧澤 明子 (フリーインストラクター)	4,000 円 (1 期:10 回分) 年 3 期制	独自のポーズと呼吸法により、体の歪みを矯正し、血流とリンパの流れを改善することでコリやむくみが解消されます。

E. ハイキングサークル 野外に出かけ、山歩きや自然散策を行い、四季折々の豊かな自然を感じ、みんなで楽しくハイキングをします。

No.	開催日	会場	難易度	定員	概要	参加費
<p>ハイキングサークルの活動再開は現在も未定となっております。 年度会費、保険料の返金を希望される方は全額返金させていただきますので 豊栄総合体育館内のハピスカ事務局までお越しください。 再開に関しましては決定し次第、ご登録いただいた方にご連絡いたします。</p>						

3. 単発のプログラムに参加する場合

会員登録に関わらず、どなたでもご参加いただけます。1回ごとに申込みを承っております。参加費の支払いもその都度頂いております。

No.	プログラム名	年回数 (予定)	日 時	会 場	対象/定員	担当/所属等	参加費	内 容
1	ちょっと長めの 土曜ヨガ (月3回開催)	25 回	土曜 10:00 ▼ 11:20	豊栄総合体育館 (第1会議室)	15歳以上 (12人)	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	1回 800円	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みにつけます。
2	チョイトレ (月1回開催)	8 回	土曜 14:00 ▼ 15:30	豊栄総合体育館 (第1会議室)	15歳以上 (12人)	箕輪 翔平 (ハピスカ職員)	1回 500円	様々なテーマを設定し、トレーニング・コンディショニングプログラムを行います。

4. 各種イベントに参加する場合

No.	プログラム名	月日	会 場	対象/定員	内容	備考
<p>各種イベント・大会の開催は現在未定となっております。</p>						

無料体験会の開催について

令和2年度から新規開催の4プログラムの無料体験会を開催致します。

No.	プログラム名	月日	時 間	会 場	対象/定員	担当/所属	内容
1	幼児フットサル教室	7月18日(土) 7月25日(土)	土曜 10:10 ▼ 11:10	豊栄総合体育館 (大体育室)	年少～年長 (15人)	阿部 弘典 武田 理絵 (ハピスカ職員)	幼児期の成長・発達段階に応じた動きを、ボールなどを使いながら楽しく行います。
2	幼児たいそう教室	7月14日(火) 21日(火) 28日(火)	火曜 16:20 ▼ 17:10	豊栄総合体育館 (中体育室)	年中～年長 (20人)	江口 憲子 (新発田市体操協会)	幼児期の成長・発達段階に応じた全てのスポーツの土台となる動きづくりや、学校の体育種目を全般的に行います。
3	小学生たいそう教室	7月14日(火) 21日(火) 28日(火)	火曜 17:20 ▼ 18:20	豊栄総合体育館 (中体育室)	小学 1-3年生 (20人)	江口 憲子 (新発田市体操協会)	様々な運動の土台となる動きづくりを通じて、苦手がなくなり運動が好きになるような指導を行います。
4	やさしい 有酸素&筋トレ	7月14日(火) 21日(火) 28日(火)	火曜 10:00 ▼ 11:00	北区文化会館 (練習室1)	原則 50歳以上 (20人)	小林 紗子 (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。