

10~12月開催分

開催要項

# 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



- 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  
 主管 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 2019年10月~12月 全3回  
 会場 豊栄総合体育館 第一会議室  
 内容 テーマに合わせたトレーニング・コンディショニングプログラムを行います。  
 開催日程 裏面参照  
 定員 各回18名  
 持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオルなど  
 お申込み方法 申し込み用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて豊栄総合体育館窓口へ

## 《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  
 新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内  
 TEL / FAX : 025-386-7522 (原則月曜休み)

裏面に開催日程あり

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	10/12 (土)	11/2 (土)		12/7 (土)	
よみかた			性別	□区報 □友人の紹介	
氏名			男・女	□ポスター □DM □その他 ( )	
生年月日	S・H	年	月 日	年齢 歳	
住所	〒 -				
電話番号	- -				
事務局 記載欄	受付日	参加費 ※受領したら○をつける			応対者
		10/12 (土) 500円	11/2 (土) 500円	12/7 (土) 500円	

## 開催日程

10/12 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：呼吸から整える、ブレスコンディショニング		
	人は1分間で約18回、1日で約2万回もの呼吸をしていると言われていています。普段私たちが何気なくしている呼吸に焦点を当て、正しい呼吸ができているかのチェック方法や正しい呼吸のためのエクササイズをいくつか行います。		
11/2 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：伸縮自在！ストレッチの極意		
	普段のストレッチは正しくできていますか？いまさら聞けないストレッチの原理原則についてはもちろん、静的・動的ストレッチや単一・複合的ストレッチなどについて実際にストレッチを行いながら解説していきます。		
12/7 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：スムーズにひねる！回旋トレーニングのススメ		
	テニスやゴルフ、野球といったスポーツはもちろん、普段の歩く中でもひねる動作を身体はしています。ひねることが得意な股関節や胸の骨がうまく動かないと、ひねることが苦手な腰を痛めてしまうこともあります。普段あまりすることない「ひねる」エクササイズを中心に行います。		