

1～3月開催分

# 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 2020年1月～3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	1/18 (土)	2/22 (土)		3/14 (土)	
よみかた			性別	□区報 □友人の紹介	
氏名			男・女	□ポスター □DM	
生年月日	S・H	年	月	日	
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
		1/18 (土) 500円	2/22 (土) 500円	3/14 (土) 500円	

## 開催日程

1/18 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：脚のゆがみ改善術		
	○脚や×脚といった脚のゆがみのほとんどは、普段の姿勢や体の動かし方の癖によって生じることが多く、骨盤や股関節、足首といった膝の上下にある関節の影響によるものが多いです。自分の脚の骨や筋肉の状態を正しく知るためのチェックを行い、それらを改善するためのストレッチやトレーニングを行います。		
2/22 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：姿勢ドック～姿勢の健康診断～		
	肩こりや腰痛といった身体の不調は痛みのある部位そのものではなく、普段の姿勢が原因になることが多いです。そういった痛みの原因となり得る姿勢の健康診断、“姿勢ドック”を行い、その結果に応じた姿勢改善エクササイズを行っていきます。		
3/14 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：チヨイトレ総決算！シリーズ総まとめ		
	昨年4月より毎月1回、コンディショニングを主に様々なテーマで行ってきた“チヨイトレ”。それぞれのテーマの中から、実際に行ったエクササイズをおさらいしていきます。今までご参加くださった方はもちろん、今回初めて参加するという方ももちろん大歓迎です。		