

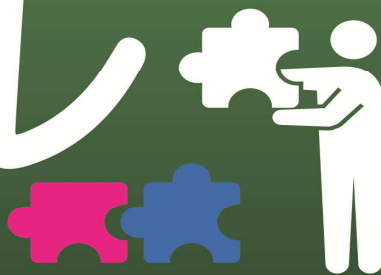
7～9月開催分

—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7月～9月 全3回 ※1回から参加可能  
 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	7/6 (土)	8/24 (土)		9/21 (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
		7/6 (土) 500円	8/24 (土) 500円	9/21 (土) 500円	

## 開催日程

7/6 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：関節力を上げる！関節トレーニング～下半身編～		
	関節の機能には「安定性」や「可動性」といった役割があり、それぞれお互いに影響しあっています。筋肉を鍛える前にそういった関節の機能をバランスよく鍛えることでケガをしにくい、動きやすい身体を得ることができます。その中でも今回は下半身を中心とした関節のトレーニングを行っていきます。		
8/24 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：関節力を上げる！関節トレーニング～上半身編～		
	関節の機能には「安定性」や「可動性」といった役割があり、それぞれお互いに影響しあっています。筋肉を鍛える前にそういった関節の機能をバランスよく鍛えることでケガをしにくい、動きやすい身体を得ることができます。その中でも今回は上半身を中心とした関節のトレーニングを行っていきます。		
9/21 (土)	開催期日：14：00～15：30	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：基礎から学ぶスクワット術		
	筋力トレーニングの代表的な種目であるスクワットですが、正しいフォームややり方がわからないという声を聞くことも多いです。そんなスクワットの基本的なやり方や、さらにアレンジ方法など他のバリエーションもご紹介しながらスクワットについて解説していきます。		