



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

開 催 日 令和2年4月7日（火）、14日（火）、21日（火）

全3回 10:00~11:00

会 場 新潟市北区文化会館 練習室 1

内 容 有酸素運動と筋トレを組み合わせた運動

講 師 小林 紗子（フリーインストラクター）

対 象 原則 50 歳以上

定 員 20 名（先着順）

参 加 費 無料

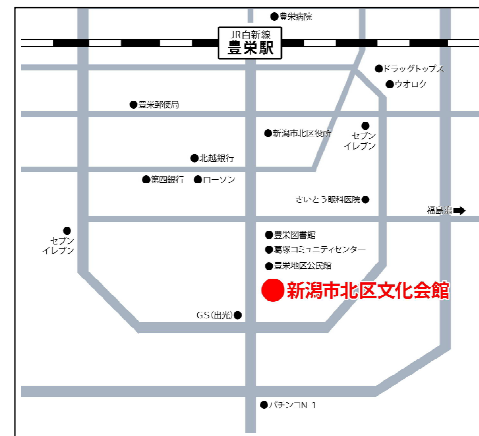
持 ち 物 運動のできる服装、飲み物、タオル、内履き、ヨガマット（バスタオル等）

お申込み方法 申し込み用紙に必要事項を記入し、3月31日（火）までに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 (原則月曜休み)

新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内 TEL / FAX : 025-386-7522



切り取り

やさしい有酸素&筋トレ 無料体験会 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は本事業以外の目的で使用いたしません。

参加日 (希望日に○)	4月7日（火）	4月14日（火）	4月21日（火）
よみかた			性別
氏名			男・女
生年月日	年 月 日 (歳)		参加の きっかけ
住所	〒 -		
電話番号	- -		
事務局 記載欄	受付日		応対者

☐ 区報 ☐ DM ☐ 友人の紹介
☐ ポスター ☐ HP
☐ その他 ()