

10~12月開催分

チヨイトレ



気になるテーマを Choice!

少しの時間でちょこっと



開催要項

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10月~12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 12名

持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル、ストレッチマットなど

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

その他 ・教室当日、発熱、咳、喉の痛み、だるさや倦怠感など風邪の症状がある場合は参加をご遠慮ください

・検温や手指の消毒のご協力をお願いします。

・お持ちの方はなるべくストレッチマットの持参をお願い致します。

・貸し出し用のストレッチマットをご利用の際は消毒作業のご協力をお願いします。

《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)

切り取り

チヨイトレ 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	10/10 (土)	11/7 (土)		12/5 (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	□その他 ()	
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
		10/10 (土) 500円	11/7 (土) 500円	12/5 (土) 500円	

開催日程

10/10 (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。		
11/7 (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。		
12/5 (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。		