

ヘルシーエクササイズ教室

夜の部

無料体験会



対象教室

火曜日の夜

☆フラダンス (夜)

★バレトン

水曜日の夜

★すこやかピラティス

☆汗をかいてシェイプアップ



対象期間

令和2年 12月

火曜教室：1日・8日・15日・22日

水曜教室：2日・9日・16日・23日

参加対象

令和2年度対象教室に一度もお申込みされていない方
お1人で全ての日程にご参加可能です！

※詳しくは開催要項をご覧ください

【お問い合わせ・申込み受付】

ハピスカとよさか



主催
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
〒950-3322 新潟市北区嘉山 488-3 豊栄総合体育館内
(MAIL) toyosaka@hapisuka.com (WEB) http://hapisuka.com

TEL. 025-386-7522

ハピスカとよさかヘルシーエクササイズ【夜の部】

12月 無料体験会 開催要項

対象教室一覧

No	教室名/運動強度	曜日	日時	対象/定員	講師	日程
①	フラダンス (夜) ★★☆☆☆	火	18:50 ▼ 19:50	15歳以上 (40名)	金子 徳子 (ハローウ オ ヴァイウル)	1日、8日、15日、22日
②	バレトン ★★★★☆	火	20:00 ▼ 21:00	15歳以上 (40名)	松田 郁美 (フリーインストラクター)	1日、8日、15日、22日
③	すこやか ピラティス ★★☆☆☆	水	19:00 ▼ 20:00	15歳以上 (40名)	鈴木 佐和子 (フリーインストラクター)	2日、9日、16日、23日
④	汗をかいて シェイプアップ ★★★★☆	水	20:10 ▼ 21:10	15歳以上 (40名)	津野 亜紀 (フリーインストラクター)	2日、9日、16日、23日

会 場 豊栄総合体育館 中体育室

内 容 通年事業として開催している各教室への体験参加

持ち物 動きやすい服装、内履き、タオル、飲み物、ヨガマットなど
※ストレッチマットは貸出もあります。

対 象 令和2年度対象教室にお申込みをされたことがない方

申込方法 電話もしくは豊栄総合体育館窓口にてお申込みください。

その他 対象期間であれば教室数や参加日程に限らず、何度でもご参加できます。
当日の申込者数が教室定員に達している場合、お申込み頂けません。

《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 -----

ハピスカとよさかヘルシーエクササイズ教室無料体験会【夜の部】参加申込書

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。 NO、

参加教室				希望日		
よみかた				性別	参加の きっかけ <input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> 友人の紹介 <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> HP <input type="checkbox"/> その他 ()	
氏名				男・女		
生年月日	年	月	日	(歳)		
電話番号	-			-		
事務局	受付日			応対者		
記載欄						