

ヘルシーエクササイズ教室



3月 昼の部

無

料

体

験

会

対象教室

水曜教室 ルーシーダットン（長浦会場）

木曜教室 フラダンス（午前）
頭と体スツキリ健幸体操

金曜教室 太極拳
ソフトエアロビクス

対象期間

令和2年 3月

水曜教室：3日・10日・17日

木曜教室：4日・11日・18日・25日

金曜教室：5日・12日・19日・26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〉 to Yosaka@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【昼の部】

3月 無料体験会 開催要項

対象教室一覧

N o	教室名/運動強度	曜 日	日時	対象/定員	講師	日 程
①	ルーシーダットン (長浦会場) ★★☆☆☆	水	13:30 ▼ 14:30	15歳以上 (20名)	瀧澤 明子 (フリーインストラクター)	3月 3日、10日、17日
②	フラダンス (午前) ★★☆☆☆	木	11:00 ▼ 12:00	15歳以上 (20名)	大平 紀子 (ハーラウ オ ヴァイウル)	3月 4日、11日、18日、25日
③	頭と体スツクリ 健幸体操 ★☆☆☆☆	木	13:30 ▼ 14:30	原則 50歳以上 (40名)	江口 憲子 (フリーインストラクター)	
④	太極拳 ★★☆☆☆	金	10:00 ▼ 11:30	15歳以上 (40名)	平出 桃子 (豊栄太極拳協会)	3月 5日、12日、19日、26日
⑤	ソフト エアロビクス ★★☆☆☆	金	13:30 ▼ 14:30	15歳以上 (40名)	外角 和美 (フリーインストラクター)	

会 場 ①長浦コミュニティセンター ②～⑤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

※②～⑤の教室はストレッチマットの貸出があります。

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【昼の部】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 きつけ	☐ 区報 ☐ 友人の紹介 ☐ ポスター ☐ HP ☐ 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					