

チヨイトレ

1~3月開催分

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4年1月~3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 | 1/29 (土) | 2/19 (土) | | 3/19 (土) | | |
|------------|----------|------------------|------------------|--|-----|---|
| 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 | | |
| 氏名 | | 男・女 | | <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> DM | | |
| 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 | |
| | | 1/29 (土) 500円 | 2/19 (土) 500円 | 3/19 (土) 500円 | | |

開催日程

| | | | |
|-------------|---|-------|----------|
| 1/29 (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。 | | |
| 2/19 (土) | 開催期日：14：00～15：30 | 対象：一般 | 参加費：500円 |
| | テ－マ：姿勢ドック～姿勢の健康診断～ 肩こりや腰痛といった身体の不調は痛みのあるところが原因そのものではなく、普段の姿勢が原因になっていることが多いです。そういった痛みの原因となり得る姿勢の健康診断（チェック）と改善のためのエクササイズを行います。 | | |
| 3/19 (土) | 開催期日：14：00～15：30 | 対象：一般 | 参加費：500円 |
| | テ－マ：呼吸から整える、ブレスコンディショニング 人は1分間で約18回、1日で約2万回もの呼吸をしていると言われていています。普段私たちが何気なくしている呼吸に焦点を当て、正しい呼吸ができているかのチェック方法や正しい呼吸のためのエクササイズを行います。 | | |