

1～3月開催分

チョイトレ



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5年1月～3月 全3回 ※1回から参加可能

時間 14:00～15:20 (80分)

会場 豊栄総合体育館 第一会議室

内容 テーマに合わせたコンディショニングプログラムを行います。詳細は裏面参照

定員 各回12名 (先着順)

参加費 1回500円

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 (貸出あり)

お申込み方法 電話、FAX、LINE、豊栄総合体育館窓口にてお申込みください。

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。また、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 (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

※LINEでお申込みの場合は二次元コードを読み取り、友達に追加後、申込書の必要事項を送信して下さい。

ハピスカ
公式LINE
二次元コード



切り取り

チョイトレ 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	1/7 (土)	2/18 (土)		3/18 (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	
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			対応者
		1/7 (土) 500円	2/18 (土) 500円	3/18 (土) 500円	

開催日程

1/7 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：基礎から学ぶスクワット術 筋カ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。		
2/18 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：体幹力アップ！コアトレーニング入門編 体幹とは広い意味で身体の胴体部分（頭部と左右の手足を除いた部分）を言います。運動をするときだけではなく呼吸をしたり、姿勢を維持するときにも体幹の筋肉は働いています。腹筋運動だけではなく、呼吸や姿勢をポイントにしたコアトレーニングを行います。		
3/18 (土)	開催期日：14：00～15：20	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。		