

4～6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4年4月～6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	4/16 (土)	5/21 (土)		6/18 (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	
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
		4/16 (土) 500円	5/21 (土) 500円	6/18 (土) 500円	

開催日程

4/16 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：身体の歪みを整えるセルフマツサージ～腰部・股関節編～		
	腰部・股関節まわりを中心にテニスボールやストレッチポールなどを使った、自宅でも簡単にできる筋・筋膜リリース（解きほぐす）を行います。自分自身で行うことで身体の状態を知ることができ、ストレッチだけではケアしきれない筋肉の歪みを整えます。		
5/21 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：身体の歪みを整えるセルフマツサージ～肩・肩甲骨編～		
	肩・肩甲骨まわりを中心にテニスボールやストレッチポールなどを使った、自宅でも簡単にできる筋・筋膜リリース（解きほぐす）を行います。自分自身で行うことで身体の状態を知ることができ、ストレッチだけではケアしきれない筋肉の歪みを整えます。		
6/18 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：歪み改善！ポールコンディショニング		
	パソコンに向かって座りっぱなしだったり、日常生活の中で姿勢が悪くなっていませんか？ストレッチポールという円柱状のツールを使用して、体の歪みを整えて関節を正しい位置に戻し、良い姿勢に戻す基本のエクササイズを行います。		