

10月

～土曜の始まりは心も体もすっきりスタート!～

ちょっと 長めの

## 土曜ヨガ

80分



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10月1日、15日、29日 ※1回から参加可能

時間 10:00～11:20 (80分)

申込開始日 9月9日(金)10時から

会場 豊栄総合体育館 第一会議室

内容 ペルビック(骨盤)ヨガ

講師 佐々木 暢子 (フリーインストラクター)

定員 各回12名(先着順)

参加費 1回800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 申込書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にてお申込み下さい。

※電話、メール、FAX等での事前受付はいたしませんのでご了承下さい。

※お申込み後キャンセルされる場合は参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。

その他 裏面の「新型コロナウイルス感染症予防対策について」の記載もご確認下さい。

骨盤を重点にインナーマッスル使ったエクササイズとヨガの呼吸・ポーズを組み合わせで行っていきます。

姿勢改善、腰痛改善、引き締まったボディライン、新陳代謝の向上、免疫力の向上などの効果があります。

《問い合わせ先》

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

## ちょっと長めの土曜ヨガ 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 (希望日に○)	10月1日(土)	10月15日(土)	10月29日(土)	
よみかた				性別
氏名				男・女
電話番号	-			
<b>令和4年度初めて参加される方は以下の項目もご記入ください。</b>				
生年月日	年 月 日 ( 歳)			
住所	〒 -			
参加のきっかけ	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> DM <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( )			
事務局 記載欄	受付日	参加費	対応者	
		円 受領		

11月

～土曜の始まりは心も体もすっきりスタート!～

ちょっと 長めの

## 土曜ヨガ

80分



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11月5日、19日、26日 ※1回から参加可能

時間 10:00～11:20 (80分)

申込開始日 9月30日(金)10時から

会場 豊栄総合体育館 第一会議室

内容 ペルビック(骨盤)ヨガ

講師 佐々木 暢子 (フリーインストラクター)

定員 各回12名(先着順)

参加費 1回800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 申込書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にてお申込み下さい。

※電話、メール、FAX等での事前受付はいたしませんのでご了承下さい。

※お申込み後キャンセルされる場合は参加費の返金はいたしませんのでご了承ください。

その他 裏面の「新型コロナウイルス感染症予防対策について」の記載もご確認下さい。

骨盤を重点にインナーマッスル使ったエクササイズとヨガの呼吸・ポーズを組み合わせで行っていきます。

姿勢改善、腰痛改善、引き締まったボディライン、新陳代謝の向上、免疫力の向上などの効果があります。

《問い合わせ先》

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

## ちょっと長めの土曜ヨガ 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 (希望日に○)	11月5日(土)	11月19日(土)	11月26日(土)
よみかた			性別
氏名			男・女
電話番号	-	-	
<b>令和4年度初めて参加される方は以下の項目もご記入ください。</b>			
生年月日	年 月 日 ( 歳)		
住所	〒 -		
参加のきっかけ	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> DM <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( )		
事務局 記載欄	受付日	参加費	対応者
		円 受領	

## ハピスカとよさかにおける新型コロナウイルス感染防止対策について

新型コロナウイルス感染防止のために必要とされる対策等について参加を予定している皆様には、ご理解ご協力いただきご参加くださいますようお願い申し上げます。

### 参加者の皆様へのお願い

- ① 教室当日、発熱、咳、喉の痛み、だるさや倦怠感などの症状がある場合は、参加をご遠慮ください。教室に参加する場合は、**必ず来館前に検温を実施して受付簿の体調チェック欄に検温の有無と当日の体調について記載してください。**検温を忘れてしまった場合は、豊栄総合体育館ロビーに設置してあるサーマルカメラで検温を実施してください。
- ② こまめな手洗い・うがい・アルコールでの手指消毒をお願いします。
- ③ 教室参加中は、不必要な会話や大きな声を発することはご遠慮ください。
- ④ 会話をする場合は、マスク着用の上、念の為対面を避けてください。
- ⑤ 運動時以外はマスクを着用してください。
- ⑥ 教室のプログラムは講師の方々の一任していますが、「講師と参加者の接触を避ける」「参加者同士の接触を避ける」等活動内容に留意頂いての指導をお願いしています。
- ⑦ 会場は、換気のため窓や扉などを開放状態にしたり、空調機を利用した換気を行っておりますので、予めご了承ください。
- ⑧ 受付簿に○をつける時や休憩をする際にも他の参加者の方とは一定の距離を保ち、できる限り密を防ぎながらご参加いただきますようご協力をお願いします。

### 新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合

新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合には、「かかりつけ医などの医療機関へ電話相談する」か「新潟県新型コロナ受診・相談センター（025-256-8275）」に連絡して、指示を受けてください。

### 新型コロナウイルスの関係で学校などが休校になった場合

新型コロナウイルスの関係で参加者様もしくはご家族に休園・休校・お休み等の指示があった場合には、解除となるまで教室の参加をお休みしていただきますようお願い致します。その際には、お手数ですが、当クラブにもご連絡をお願い致します。

なお、上記理由によりお休みした分の参加費については、該当回数分の参加費を計算して返金させていただきます。

※今回は特別対応となりますので、他の感染症ならびに自己都合でのご欠席については返金対象外となりますので、ご了承ください。また、欠席理由については、他の参加者ならびに部外者へは口外致しません。

### 教室が中止となる可能性について

新潟県内で感染が拡大してきた場合、公共施設の利用制限に合わせて教室を中止とします。また、施設の利用が継続されても状況に応じて教室を中止とする場合があります。