




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~12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

ちよイトレ 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	10/15 (土)	11/26 (土)		12/17 (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 <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> その他 ()		
氏名		男・女				
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			対応者	
		10/15 (土) 500円	11/26 (土) 500円	12/17 (土) 500円		

開催日程

10/15 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：スルンとほぐす、肩甲骨ストレッチ 肩甲骨は肩の土台となる役割や、他の部位とも連動している部分です。肩甲骨の機能が崩れ正しい位置に収まらなると、スムーズに腕が動かせなくなったり、肩こりや頭痛、不良姿勢といった原因になり得ます。肩甲骨の動きや正しい位置を学んでいながら、肩甲骨の機能を整えていきます。		
11/26 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：伸縮自在！ストレッチの極意 普段のストレッチは正しくできていますか？いまさら聞けないストレッチの原理原則についてはもちろん、静的・動的ストレッチや単一・複合的ストレッチなどについて実際にストレッチを行いながら解説していきます。		
12/17 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：500円
	テ－マ：冷えコリ改善～フットコンディショニング～ 身体の土台となる足には20個以上の小さな骨とそれを動かすための小さな筋肉が集中しています。それらを整えて、足本来の働きを取り戻していきます。足首がかたい、冷え性、外反母趾といった方におすすめです。		