

10~12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10月7日、11月18日、12月16日 各土曜日
- 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 14名 (先着順)
- 参加費 1回 500円 ※参加当日にお支払いください。
- 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 9月17日 (日) 9時30分より LINE、電話、豊栄総合体育館窓口にて受付



《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: 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ください。

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に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	10/7 (土)	11/18 (土)	12/16 (土)	
よみかた	性別		<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		参加の きっかけ	
生年月日	S・H 年 月 日 (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
		10/7 (土) 500円	11/18 (土) 500円	12/16 (土) 500円

開催日程

10/7 (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さなくなったり、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。		
11/18 (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。		
12/16 (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。		