

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6年4月13日、5月11日、6月1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 16名 (先着順)
- 参加費 1回 800円 ※参加当日にお支払いください。
- New** 講師 開催日によって異なります。詳細は裏面参照
- 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 3月17日 (日) より LINE、電話、豊栄総合体育館窓口にて受付



〈お問い合わせ・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と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	4/13 (土)	5/11 (土)	6/1 (土)
よみかた			性別
氏名			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	対応者	備考

開催日程

4/13 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800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～		
	講 師：小林 翔平 (ハピスカ職員、NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)		
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。			
5/11 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800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～		
	講 師：小林 翔平 (ハピスカ職員、NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)		
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。			
6/1 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ－マ：歪み改善！ポールコンディショニング		
	講 師： 小林 古川 春平 (Studio Haru 代表、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)		
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、身体の歪みを整えて関節を正しい位置に戻し、身体を良い姿勢に整えていきます。			