

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6年10月26日、11月2日、12月7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。
- 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 9月28日 (土) 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	10/26 (土)	11/2 (土)	12/7 (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

10/26 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ－マ：スルンとほぐす、肩甲骨コンディショニング		
	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。肩甲骨の正しい動きや位置を学んでいながら、肩甲骨の機能を整えていきます。			
11/2 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ－マ：冷えコリ改善、フットコンディショニング		
	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)		
身体の上台となる足には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。			
12/7 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ－マ：脚のゆがみ改善術		
	講 師：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)		
O脚やX脚といった歪みは、姿勢や体の動かし方の癖によって生じることが多く、骨盤や股関節、足関節などの影響によるものが多いです。脚の骨や筋肉の状態を知るためのチェックと改善トレーニングを行います。			