

1～3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7年1月25日、2月15日、3月15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 1月5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 | 1/25 (土) | 2/15 (土) | 3/15 (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 | 応対者 | 備考 |
| | | | |

開催日程

| | | | |
|-------------|--|-------|----------|
| 1/25 (土) | 開催期日：14：00～15：20 | 対象：一般 | 参加費：800円 |
| | テ－マ：体幹力アップ！コアトレーニング入門編 | | |
| | 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） | | |
| | 体幹とは広い意味で身体の胴体部分（頭部と左右の手足を除いた部分）を言います。運動をするときだけではなく呼吸をしたり、姿勢を維持するときにも体幹の筋肉は働いています。腹筋運動だけではない、呼吸や姿勢をポイントにしたコアトレーニングを行います。 | | |
| 2/15 (土) | 開催期日：14：00～15：20 | 対象：一般 | 参加費：800円 |
| | テ－マ：呼吸から整える、ブレス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） | | |
| | 人は1分間で約18回、1日で約2万回もの呼吸をしていると言われていています。普段私たちが何気なくしている呼吸に焦点を当て、正しい呼吸ができているかのチェック方法や正しい呼吸のためのエクササイズを行います。 | | |
| 3/15 (土) | 開催期日：14：00～15：20 | 対象：一般 | 参加費：800円 |
| | テ－マ：姿勢ドック～姿勢の健康診断～ | | |
| | 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） | | |
| | 身体の不調は痛みのある部位ではなく、普段の姿勢が原因になることが多いです。そういった痛みの原因となり得る姿勢の健康診断、“姿勢ドック”を行い、その結果に応じた改善エクササイズを行います。 | | |