

# ヘルシーエクササイズ教室おためし体験会 開催要項

曜日	教室名	対象日	時間	参加費	対象者	
火曜	①フラダンス（夜）	3/4、11	19：00～20：00	500円	15歳以上	
	②ZUMBA®		20：15～21：15			
水曜	③健幸レクリエーション	3/5、12	9：30～10：30		50歳以上	
	④いきいき健幸トレーニング		10：45～11：45			
	⑤やさしいペルビックヨガ（午後）		13：30～14：30			15歳以上
	⑥ルーシーダットン（長浦コミセン）		13：30～14：30			
	⑦かんたんエアロ		20：15～21：15			
木曜	⑧やさしい有酸素運動	3/6、13	9：30～10：30		50歳以上	
	⑨フラダンス（午前）		11：00～12：00		15歳以上	
	⑩やさしい健幸たいそう		13：30～14：30		50歳以上	
	⑪ペルビックヨガ（夜）		20：15～21：15		15歳以上	
金曜	⑫太極拳	3/7、14	9：30～10：30			
	⑬ソフトエアロピクス		11：00～12：00			

会場：豊栄総合体育館 中体育室 ※⑥のみ長浦コミセン

内容 3月に開催している各スポーツ教室への体験参加（各教室 全2回）

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、うち履き など

※⑥はヨガマットまたは大きめのバスタオル等をご持参ください。

対象 令和6年度、対象の教室に参加申込をしたことがない方

申込方法 ハピスカ LINE 公式アカウント、電話、豊栄総合体育館窓口

申込開始日 令和7年2月16日（日）午後1：00よりお申込みを開始

※各教室定員に達し次第受付終了となります。

支払方法 参加初日に豊栄総合体育館窓口にてお支払い

※⑥は事前に体育館窓口にてお支払いとなります。

＜お問い合わせ＞

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。  
友達追加確認後、事務局より入力フォームのご案内お送りします。

**【お申し込みはこちらから】**

ハピスカ  
公式LINE  
二次元コード



キトリ

## ヘルシーエクササイズ教室おためし体験会 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本事業以外の目的で使用いたしません。

参加教室 [番号]		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"/> HP <input type="checkbox"/> その他（ ）
よみかた		性別	生年月日
氏名		男・女	年 月 日
電話	-	-	
住所			
事務局欄	受付日	参加費	担当
		円（領収日）	
			備考

気軽に無理なく続く！  
春からはじめる健康づくり！

3

1 教室全 2 回パック

500 円

月

ヘルシーエクササイズ教室  
おためし体験会 

No	プログラム	時間	日程	
①	フラダンス (夜)	19:00~20:00	3/4,11 (火曜)	豊栄総合体育館
②	ZUMBA®	20:15~21:15		
③	健幸レクリエーション	9:30~10:30	3/5,12 (水曜)	長浦コミセン
④	いきいき健幸トレーニング	10:45~11:45		
⑤	やさしいペルビックヨガ (午後)	13:30~14:30		
⑥	ルーシーダットン (長浦)	13:30~14:30		
⑦	かんたんエアロ	20:15~21:15	3/6,13 (木曜)	豊栄総合体育館
⑧	やさしい有酸素運動	9:30~10:30		
⑨	フラダンス (午前)	11:00~12:00		
⑩	やさしい健幸たいそう	13:30~14:30		
⑪	ペルビックヨガ (夜)	20:15~21:15		
⑫	太極拳	9:30~10:30	3/7,14 (金曜)	
⑬	ソフトエアロビクス	11:00~12:00		

LINE申込  
受付中！

公式LINE  
お友達登録



二次元コードをスマホで読み取り！

お問い合わせ・申込み受付

主催  
主管

NPO 法人 総合型地域スポーツクラブ  
ハピスカとよさか

〒950-3322 新潟市北区嘉山 488-3 豊栄総合体育館  
電話 / FAX 025-386-7522  
[mail] tovosaka@hapisuka.com [web] http://www.hapisuka.com

詳細はHPで  
確認ください

