

ハピス通信

culture

1月号

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

冬からはじめよう!

ルーシーダットン 脂肪燃焼エアロビクス
姿勢改善ポール教室 太極拳 フラダンス ソフトエアロビクス

ハピスカ

第4期ヘルシーエクササイズ教室 参加者募集!

バレトン ヨガ
ピラティス

やさしいリズム健康体操
いきいき健康トレーニング

◎開催期間

H27年1月～3月(全10回)

◎定員

各教室40名

◎参加費用

会員2300円～ シーズン会員4500円～

◎お申込み

豊栄総合体育館窓口にて随時受付中

詳しくは開催要項をご覧ください!

Pick Up!



フラダンス教室

火曜: 18:50～19:50

木曜: 10:00～11:00

H26年度から始まったNEW教室!
少しずつ人数が増え今ではみなさんお気に入りのパウスカートをはいて楽しく教室にご参加いただいています☆

1月号 vol.71
2015

発行
編集

特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ
ハピスカとよさか
Happy Sports & Culture Club



◆◆◆◆ 各種お問い合わせ ◆◆◆◆

ハピスカとよさか

新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内
TEL・FAX: 025-386-7522
WEB: <http://www.hapisuka.com/>
EMAIL: toyosaka@hapisuka.com

豊栄総合体育館

新潟市北区嘉山488-3
TEL: 025-386-7511 FAX: 025-386-8787
WEB: <http://www.hapisuka.com/>
EMAIL: toyosaka@hapisuka.com

遊水館

新潟市北区前新田乙311
TEL: 025-384-1211 FAX: 025-386-1001
WEB: <http://www16.ocn.ne.jp/~hapiswim/>
EMAIL: yusuikan@hapisuka.com

ハッピー通信はユニバーサルデザインフォントを使用して作成しています。

年末年始の営業について

豊栄総体

本年も豊栄総合体育館をご利用いただき誠にありがとうございました。

年末年始は下記の期間、休館とさせていただきます。

12月29日(月)～1月1日(木)

新年は1月2日(金)(営業時間9時～17時)より臨時開館致します。

来年もご利用くださいますよう、よろしくお願い致します。

新潟市豊栄総合体育館



12/27	土	営業時間 9:00～21:30
12/28	日	営業時間 9:00～21:30
12/29	月	休館日
1/1	木	休館日
1/2	金	臨時開館 9:00～17:00
1/3	土	臨時開館 9:00～17:00
1/4	日	営業時間 9:00～21:30

元旦 歩こう会に参加しましょう！

豊栄総体 遊水館

スタッフも参加します

豊栄南運動公園を出発し、福島潟付近を通り、豊栄南運動公園まで戻ってくる

2コース(4.6kmまたは3.8km、約1時間)です。天候に恵まれれば、

初日の出を見ることができます。参加者には、記念品として干支入り湯のみ茶碗が

プレゼントされます。6時15分より受付開始です。

新年の始まりに北区を散歩してみませんか。詳しくは新潟市北区ホームページをご参照ください。



健幸News Letter — vol. 34

テーマ：冬こそ水分補給を意識的に！

乾燥が気になるこの季節、のどが痛くなったり、肌や髪の毛もパサつきがちに。このような乾燥対策には、加湿器などで体外の環境整備も大切ですが、同時に水分補給も重要です。

乾燥した環境では、のどや鼻の粘膜が乾燥して、ウイルスが攻撃しやすい状況になってしまいます。そうならないために水分をしっかりとって、粘膜を潤したり、体内の水分を不足させないことが重要です。

冷たい飲み物などは寒い冬には敬遠されがちですが、温かい飲み物(白湯など)を意識的にとっていきことで、体内に水分を確保していきましょう。

朝に温かいものを飲むと、体も温まり、代謝も上がるのでオススメです。



遊 水 館



第3期水泳教室 2次募集受付開始

12月7日(日)朝10時より先着順にて受付開始。

なお、1次募集で定員に達している教室は2次募集がありません。あらかじめご了承ください。

◎ 教室内容のご案内 (各教室 全10回)

	火	水	木	金	土
初日／最終日	1月6日／3月17日	1月7日／3月18日	1月8日／3月12日	1月9日／3月13日	1月10日／3月14日
10時30分 ～11時30分		3 アクア&エクササイズ (40名) 音楽に合わせて楽しくリズムカル に身体を動かす水中エアロビクス です。	9 水中らくらく運動 (40名) 水の特性を活かして水中ウォーキ ングや効果的なストレッチを行い 健康増進、体力向上を図ります。	15 レインボー水中体操 (40名) 頭も身体もいきいきと、いつま でも活動したい方におすすめの水 中体操です。	新設 21 キッズスイム (小学1～4年生 15名) 泳げない子を対象にしたク ラスです！ 水慣れからバタ足25Mを 目指します。 土曜10:30～11:30の教室です ※()の中は教室 定員になります。 ※入館料は別途必要です。
11時45分 ～12時45分		4 初級クロール (15名) 定員に達しましたので 2次募集はありません。	10 プール入門 (15名) 歩き方や浮く姿勢等、基本動作を 学ぶクラスです。楽しく運動習慣 を身につけましょう。	16 初級クロール (15名) 泳げない方が対象です。クロール 25M完泳を目指します。	
		5 中級平泳ぎ (15名) 平泳ぎ25M泳げる方が対象で す。平泳ぎの泳力向上を目指し ます。	11 中級バタフライ (15名) バタフライ25M泳げる方が対象 です。バタフライの泳力向上を目指 します。	17 中級クロール&背泳ぎ (15名) 定員に達しましたので 2次募集はありません。	
		6 上級4種目 (15名) 各種目25M以上泳げる方対象 です。技術とスピード4泳法の完成 度を上げる教室です。	12 上級クロール (15名) 様々な練習方法を取り入れ、ク ロールの泳力をアップします。		
16時30分 ～17時30分	1 幼児 (20名) 泳力に合わせて2班に分けて、指導します。	7 幼児 (20名)	13 幼児 (20名)	18 幼児 (20名)	
17時30分 ～18時30分	2 小学生 (35名) 泳力に合わせて3班に分けて、指導します。	8 小学生 (35名)	14 小学生 (35名)	19 小学生Ⅰ (35名)	
18時30分 ～19時30分	  			20 小学生Ⅱ (35名) 泳力に合わせて3班に分けて指 導します。	22 脂肪燃やさナイト (15名) 水中ダンベル等で楽しくシェイブ アップを目指し、運動習慣を身に つけるクラスです。
休止日	1月13日	2月11日			

お申し込み方法

2次募集は窓口にてお申し込みが必要になります。

印鑑と受講料一教室2000円をお持ちの上 遊水館にご来館ください。

※1次募集で定員に達した教室は2次募集がありません。上に記載されているものは3期水泳教室の全教室です。上記すべてが2次募集を行うという事ではありません。

※お電話にてご予約は出来ませんが、教室初日までに直接遊水館に来館してお手続きをお願いします。

遊水館の年末年始について

いつも遊水館をご利用いただき誠にありがとうございます。

当館は平成26年12月29日(月)から平成27年1月3日(土)まで休館させていただきます。

新年は1月4日(日)朝10:00より営業いたします。

なお、遊水館職員は1月1日の北区元旦歩こう会に参加します！

新潟市北区恒例行事元旦歩こう会は朝6:15より豊栄南運動公園屋内ゲートボール場にて受付開始です。

「一年の計は元旦にあり」です！ぜひ一緒にご参加ください。

