



ハッピー通信

9
月号

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

頭と体 スツキリ! 健幸体操教室

今からはじめるアンチエイジング!

開催日: 8/6、27、9/17、24、10/1
木曜日 全5回
時間: 13:30~14:30
会場: 豊栄総合体育館 中体育室
参加資格: 原則50歳以上
参加費: 会員 1,800円 一般 2,500円
講師: 江口 憲子 先生

けんこつ体操と
軽レクリエーション
で楽しく運動!



ヒミツの特訓!

かけっこ塾

~持久走大会編~

開催日: 9/4、11、18、25 (金曜 全4回)
クラス: 1~3年生クラス、4~6年生クラス
時間: 1~3年生 16時30分~17時30分
4~6年生 17時45分~18時45分
会場: 豊栄南運動公園
参加費: 全4回 2,000円
定員: 各クラス25名(先着)
講師: 佐藤 良司 先生
募集: 8/16から8/30まで



北区グラウンドゴルフオープン大会

期 日: 平成27年9月17日(木)
予備日: 9月18日(金)
日 程: 受付8時 開始9時
会 場: 豊栄南運動公園
参加資格: 近隣グラウンドゴルフ愛好者
参加費: 800円(保険料含む)
ハピスカ会員は200円割引
競技方法: 男女別 個人戦
表彰: 男女別に1位~5位
ホールインワン賞
その他各賞、賞品あり!
参加申込: 参加申込書に必要事項を
ご記入の上、8月30日(日)
までにお申込みください。



クラブ

9 月号 vol.79 2015

発行編集 **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://www.hapisuka.com/yusuikan/>
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。

大体育室利用制限のお知らせ



改修工事のため下記の期間、大体育室はご利用いただけません。

利用不可期間：

9月1日(火)～9月15日(火)

ご迷惑をおかけ致しますが、
ご協力よろしくお願い致します。



期間中は個人利用(卓球/バド/ソフバ)がご利用いただけない時間帯もありますのでご注意ください。

トレーニング室をご利用の皆さまへ



セラバンドの貸し出しを始めました!



黄色 赤色



(強度シン レベル-1)

(強度ミディアム レベル0)

ご希望の方は、窓口までお申し出ください。
数に限りがあります。

ご利用の際は、無理のないようご使用ください。

マシンでは鍛えづらい部位
などのトレーニングにご活用下さい

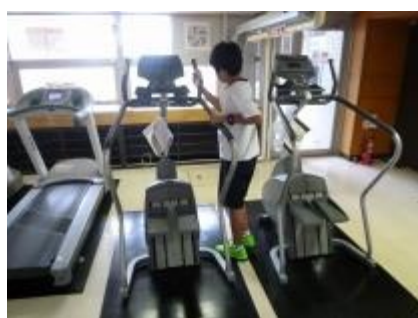


ハッピー Pick up!

ハッピーが気になるニュースをお伝えするコーナー

職場体験の季節です。

6月7月は、地域の中学校の職場体験の生徒がたくさんやってきました。体育館でのお仕事は、運動をしたり教えたりするだけではなく、運動を実施する人が安全に楽しく活動できるように支え、サポートすることも大切な役割のひとつです。職場体験に参加した生徒さんは、運動する人を支える仕事を体験することが出来たのではないのでしょうか。これからの将来設計の中に「体育館で働きたい」という選択肢が出てきてくれたらうれしいです。



遊水館 第2期水泳教室2次募集!

開始日/終了日	火 9月1日/12月1日	水 9月16日/11月25日	木 9月17日/11月26日	金 9月18日/11月20日	土 9月19日/11月21日
10:30 ~ 11:30		7 水中らくらく運動 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。 定員40名 3,000円	12 アクア&エクササイズ 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。 定員40名 3,000円	19 レインボー水中体操 頭も身体もいきいきと、いつでも活動したい方におススメの水中体操です。 定員40名 3,000円	24 キッズスイム 水慣れからバタ足25Mを目指します。 定員15名 3,000円
11:45 ~ 12:45	1 のんびりクロール クロール25M泳げる方が対象です。50M以上泳げることを目指します。 定員15名 2,500円	8 初めてのクロール 泳げない方が対象です。クロール25M完泳を目指します。 定員15名 2,500円	13 プール入門 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。 定員15名 2,500円	20 初めてのクロール 泳げない方が対象です。クロール25M完泳を目指します。 定員15名 2,500円	
	2 泳力アップ 様々な方法を取り入れ、一時間で1000M以上の練習をし、泳力の向上を目指します。 定員15名 2,500円	9 おさらい4種目 各種目25M以上泳げる方が対象です。おさらいとワンポイントアドバイスで上達を目指します。 定員15名 2,500円	14 クロール&背泳ぎ クロール25M泳げる方が対象です。背泳ぎ25M完泳とクロールの上達を目指します。 定員15名 2,500円	21 平泳ぎ クロール25M泳げる方が対象です。平泳ぎの基礎を練習し、25M完泳を目指します。 定員15名 2,500円	
16:30 ~ 17:30	3 幼児 定員20名 3,000円	10 幼児 定員20名 3,000円	16 幼児 定員20名 3,000円	22 幼児 定員20名 3,000円	
17:30 ~ 18:30	4 小学生 定員35名 3,000円	11 小学生 定員35名 3,000円	17 小学生 定員35名 3,000円	23 小学生 定員35名 3,000円	
18:30 ~ 19:30			18 小学生 泳力別、3班に分けて指導します。 定員35名 3,000円		19:30 ~ 20:30 25 バタフライ クロール25M泳げる方が対象です。バタフライの基礎を練習します。 定員15名 2,500円
19:20 ~ 19:50	5 アクアジョグ30 色々な動きを取り入れ30分間楽しく、運動するクラスです。 定員15名 1,500円				
20:00 ~ 20:30	6 平泳ぎ30 クロール25M泳げる方が対象です。平泳ぎの基礎を練習します。 定員15名 1,500円				
休止日	9/22,10/13,11/3,11/24	9月23日	9月24日		

2次募集受付について

応募期間 8月9日(日)午前10:00より受付開始
申込方法 直当当館までご来館ください。申し込みの際に印鑑と参加費が必要になります。
 お電話の場合仮受付となりますのでお電話後1週間以内に当館までご来館ください。
 幼児・小学生クラスは一人1教室の申込みとさせていただきます。
 1次募集で定員に達した教室は2次募集がありません。
 参加者が少ない教室は開催を中止する場合があります。

水泳教室体験キャンペーン開催

9月1日 / 9月8日 アクアジョグ30 平泳ぎ30

9月16日 / 9月30日 水中らくらく運動

9月17日 / 10月1日 アクア&エクササイズ プール入門

9月18日 / 9月26日 レインボー水中体操

について、体験キャンペーン実施します。事前に申し込みが必要ですので
 当館受付、もしくはお電話にてお申し込みをお願いします。