

ハピスカからのお知らせ

01

02

03

04

05

06

AUTUMN?

秋のスポーツ教室に参加してみよう!●

バレトン



曜日:水曜日

時間:20:00~21:00

講師:松田 郁美さん

3つの要素【パレエ・ヨガ・フィットネス】を組み合わせた動きで、 体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。

素足で行うことが特徴で、足裏で重心の移動を感じながら動きます。

頭と体スッキリ健幸体操



曜日:木曜日

時間:13:30~14:30

講師:江口 憲子さん

運動しながら脳と体に刺激をどんどん与えましょう!

体育館からは、いつも先生の元気な掛け声と参加者のアハハオホホと 笑う声が聞こえてくるとてもにぎやかな教室です!

すこやかピラティス



曜日:水曜日

時間:19:00~20:00

講師:鈴木 佐和子さん

体を正しくコントロールできるようなエクササイズを繰り返し行い

姿勢の改善や健康的な体作りを目指します。

ご自分の体と向き合いながら行うエクササイズです。

汗をかいてシェイスアッス



曜日:水曜日

時間:20:10~21:10

講師:津野 亜紀さん

シンスルな動作を組み合わせて行う初心者向けのエアロビクスです。 体幹に効く動きを取り入れることで体も温まり、自然と汗もしっかり でてきますよ。

◇◆◇◆◇各種お問い合わせ◇◆◇◆◇

ハピスカとよさか・豊栄総合体育館

新潟市北区嘉山 488-3

TEL: 025-386-7511(総合体育館)

025-386-7522(ハピスカ)

WEB: http://www.hapisuka.com/ MAIL: toyosaka@hapisuka.com 水の公園福島潟 遊水館

新潟市北区前新田乙 311

TEL: 025-384-1211

WEB: http://www.hapisuka.com/

facilities/yusuikan.html

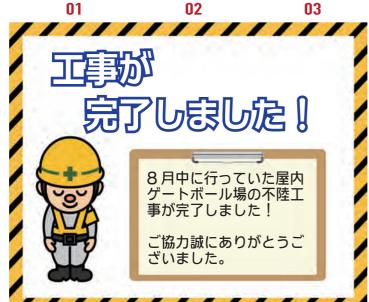
MAIL: yusuikan@hapisuka.com

北区文化会館

新潟市北区東栄町 1-1-5

TEL: 025-388-6900

WEB: http://www.kitaku-bunkakaikan.com/MAIL: kitaku.bunkakaikan@shiteikanrisha.jp





05

06







新潟市北区文化会館

のお知らせコーナー

N4









SONG OF THE SEA

ソング・オブ・ザ・シー 海のうた

忘れないで 母さんは あなたのことが大好き ずっと

2020. **9.26**(±)

開演14:00/終演15:35予定 自由席・一般500円〈チケット発売中〉 4歳未満入場不可(託児所あります。)



アイルランド発、心に響く、珠玉の家族の物語。

母が残した"うた"を頼りに、幼い兄妹の大冒険が始まる! アイルランド神話の壮大な物語の先に、二人が選んだ未来とは一。 絵本から動き出したかのような、息を呑むほど美しい圧倒的な映像美でお届けします。

04

05

06

9/1 (火) からのご利用について

03

随時入れ替え制に変更になります。

定首 60 名

.未満になるまでお待ちいただきます) (60 名を超えた場合は定員

ご利用の際は、◉チェックリストの提出

- ●ご利用前の検温(受付にて行います)
- ●ご退館時のお名前確認にご協力ください。

【お願い】

02

2時間以内のご利用をお願いいたします。

手指の消毒ならびに密集を避けてご利用ください。

館内へお越しの際は、マスクの着用をお願いします。

咳エチケットを守りましょう!



01

《水泳教室再開決定》



教室再開期間 10/6 (火) ~ 12/15 (火)

追加募集開始日 9/27 (日) ≪先着順

4月に中止になった水泳教室の再開が決定しました。 既にお申込みされている方が優先でご参加いただけ ますが、定員に達していないクラスは追加募集をします。 ※詳しくは水泳教室開催要項をご確認ください。

再開します!!

ハッピースイム・ハッピーウォ-

開催は10月6日(火)から水泳教室後の時間に開催します

・火曜日、水曜日は『泳ぐ』 時間

・木曜日、金曜日は『歩く』時間

付:11:30~12:00

利用時間:11:40~12:40(13:00 までに退館)

自分のペースで泳げちゃう!





のびのびと

水中ウォーキング!

プール利用料金・時間等詳しくは遊水館までお問合せください。

025-384-1211 (月曜休館) ゆうすいかん



