

令和2年度

第3期

10-12月開催

ヘルシー

開催要項

エクササイズ教室

- 趣 旨 広く市民の皆様の運動欲求の充足と健康の保持増進の機会提供に資する。
- 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
- 後 援 新潟市
- 会 場 新潟市豊栄総合体育館【中体育室】
新潟市北区文化会館【練習室1】、長浦コミュニティセンター【多目的ホール】
- 参加費用 見開きページ参照
- 教室名 見開きページ参照
- 持ち物 運動のできる服装・内履き・タオル・飲料水を持参してください。
ストレッチマットは用意いたしますが、ご持参いただいても結構です。
①③の教室のみヨガマット等をご持参ください。
- お申し込み方法 各教室の初日までに次の手続きをお願いします。(先着順)
(ア) 年度会員…豊栄総合体育館窓口で“①入会申込書”及び“②個人情報及び肖像権使用についての同意書”に必要事項を記入し、諸経費(年度会費・保険料)及び参加費をお支払いください。
(イ) シーズン会員…豊栄総合体育館窓口で“①入会申込書”及び“②個人情報及び肖像権使用についての同意書”に必要事項を記入し、シーズン会費をお支払いください。
- その他
 - 感染症防止対策として、教室開始前に**検温、手指の消毒**をお願いしております。
 - 参加者の距離を一定に保ち、より安全な教室運営を行うため、**教室定員数を遵守**致します。
 - 新型コロナウイルスの影響で、お休みをしても以前参加していた教室に優先的に復帰できるように保障致します。つきましては、状況を把握するため、**参加を自粛する場合は必ず事務局までご連絡いただきますよう、お願い致します。**
 - 感染予防のため、ポイントカードの捺印及び、抽選会は引き続き中止とさせていただきます。感染の心配がなくなりましたら再開致しますので、カードは捨てずに保管をお願いします。
 - 抽選会の代わりに、申込教室での皆勤賞、8回以上参加の方には教室最終日に景品をプレゼント致します。
 - 申込者が少なく運営上支障が出る教室は中止させていただく場合があります。
 - 初回開催日以降の参加者の自己都合によるキャンセルについては、参加費の払い戻しはいたしません。
 - 定員に満たない場合は、途中参加も受け付けます。また、ビジターでの参加もできます。
(ビジター参加料 1回 800円)

振替参加について

- 自己都合により、ご参加いただけない日の分は、他のヘルエク教室に振替参加が可能です。
(**事前に必ず事務局へご連絡ください。**)
- 定員となっている教室・次期の教室への振替参加はできませんので、ご注意ください。

お問い合わせ・お申し込み先



NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか

950-3322 新潟市北区嘉山 488-3 豊栄総合体育館内

<TEL/FAX> 025-386-7522 <email> toyosaka@hapiska.com

ヘルシーエクササイズ教室 教室紹介 (各教室全 10 回)

No	教室名/運動強度	曜日	日時	対象/定員	講師	内 容
①	ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) ★★☆☆☆	火	13:30 ▼ 14:30	15歳以上 (20名)	瀧澤 明子 (フリーインストラクター)	独自のポーズと呼吸法により、体の歪みを矯正し、血流とリンパの流れを改善することでコリやむくみが解消されます。
②	フラダンス (夜) ★★☆☆☆	火	18:50 ▼ 19:50	15歳以上 (40名)	金子 徳子 (ハーロー オ ヴァイウル)	素敵なハワイアン音楽に触れながら優雅に楽しく踊り、心身ともに健康な体をつくります。年1回発表会にも参加します。
③	バレトン ★★★☆☆	火	20:00 ▼ 21:00	15歳以上 (40名)	松田 郁美 (フリーインストラクター)	ニューヨークのダンサーによって考案されたバレエ・ヨガ・フィットネスの要素を融合させたエクササイズです。
④	いきいき ^{けんこう} 健幸 トレーニング ★★☆☆☆	水	10:00 ▼ 11:30	原則 50歳以上 (30名)	伊集院 尊尚 武田 理絵 (ハピスカ職員)	みんなで楽しめる様々なレクリエーションスポーツや健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。
⑤	すこやか ピラティス ★★☆☆☆	水	19:00 ▼ 20:00	15歳以上 (40名)	鈴木佐和子 (フリーインストラクター)	体幹を意識しながら、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、健康的な体をつくります。
⑥	汗をかいて シェイプアップ ★★★☆☆	水	20:10 ▼ 21:10	15歳以上 (40名)	津野 亜紀 (フリーインストラクター)	シンプルな動作を組み合わせて行うエアロビクスです。体幹に効く動きを取り入れることで、自然と汗も出てきます。
⑦	やさしい 有酸素運動 ★★☆☆☆	木	9:30 ▼ 10:30	原則 50歳以上 (40名)	小林 紗子 (フリーインストラクター)	音楽に合わせた簡単な体操と体力・筋力アップに効果のあるトレーニングを行い、健康体力の保持増進を図ります。
⑧	フラダンス (午前) ★★☆☆☆	木	11:00 ▼ 12:00	15歳以上 (20名)	大平 紀子 (ハーロー オ ヴァイウル)	素敵なハワイアン音楽に触れながら優雅に楽しく踊り、心身ともに健康な体をつくります。年1回発表会にも参加します。
⑨	頭と体スッキリ 健幸体操 ★☆☆☆☆	木	13:30 ▼ 14:30	原則 50歳以上 (40名)	江口 憲子 (フリーインストラクター)	有酸素運動・脳刺激体操・筋骨刺激体操・ストレッチの4つを組み合わせた運動を行います。
⑩	ペルビック (骨盤) ヨガ ★★☆☆☆	木	20:00 ▼ 21:00	15歳以上 (40名)	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	骨盤を重点にコアを意識したインナーマッスルを使ったエクササイズとヨガの呼吸法・ポーズを組み合わせて行います。
⑪	太極拳 ★★☆☆☆	金	10:00 ▼ 11:30	15歳以上 (40名)	平出 桃子 (豊栄太極拳協会)	太極拳の入門から初級編の基本動作の習得を目的とした初心者向けの教室です。剣や扇を使った動きも行います。
⑫	ソフト エアロビクス ★★☆☆☆	金	13:30 ▼ 14:30	15歳以上 (40名)	外角 和美 (フリーインストラクター)	難易度・運動強度の低いエアロビクスで健康の保持増進を図ります。

北区文化会館会場 ※No①ルーシーダットンを含む

⑬	やさしい 有酸素&筋トレ ★★☆☆☆	火	10:00 ▼ 11:00	原則 50歳以上 (20名)	小林 紗子 (フリーインストラクター)	音楽に合わせた簡単な体操と体力・筋力アップに効果のあるトレーニングを行い、健康体力の保持増進を図ります。
---	--------------------------	---	---------------------	----------------------	------------------------	--

長浦コミュニティセンター会場

⑭	ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) ★★☆☆☆	水	13:30 ▼ 14:30	15歳以上 (20名)	瀧澤 明子 (フリーインストラクター)	独自のポーズと呼吸法により、体の歪みを矯正し、血流とリンパの流れを改善することでコリやむくみが
---	-------------------------------	---	---------------------	----------------	------------------------	---

※強度の目安 ★…ウォーキング 30 分程度 ★★…ウォーキング 1 時間程度 ★★★…ジョギング 30 分程度

シーズン会員と年度会員の料金区分について

1. 年度会員で参加する場合（年度を通して参加）・・・会費 + 保険料 + 参加費（各期）

入会期別会費・保険料		4月～9月入会	10月～3月入会
年度会費	65歳未満	2,400円 → 1,800円へ変更	1,200円
	65歳以上	1,400円 → 1,000円へ変更	700円
保険料		1,000円	500円



参加費	1期（4月～6月）	2期（6月～10月）	3期（10月～12月）	4期（1～3月）
	4,000円（10回）	4,000円（10回）	4,000円（10回）	4,000円（10回）

2. シーズン会員で参加する場合（1期：3ヶ月だけ参加）・・・シーズン会費（会費、保険料、参加費含む）

シーズン期別会費	1期（4月～6月）	2期（6月～10月）	3期（10月～12月）	4期（1～3月）
	5,100円（10回）	5,100円（10回）	5,100円（10回）	5,100円（10回）

途中参加の取り扱いについて

途中参加を希望する場合は、下表の参加費をお支払いいただきご参加ください。

残り回数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
年度会員	4,000円			3,200円						
シーズン会員	5,100円									

【年度会員】お得な参加方法

残り10回	4,000円									
残り9回	振替+1	4,000円								
残り8回	振替+2		4,000円							
残り7回	/			3,200円						
残り6回	/			振替+1	3,200円					
残り5回	/			振替+2		3,200円				
残り4回	/			振替+3			3,200円			
残り3回	/			3,200円（振替+4）orビジター参加（合計2,400円）						
残り2回	/			3,200円（振替+5）orビジター参加（合計1,600円）						
残り1回	/			3,200円（振替+6）orビジター参加（合計800円）						

【シーズン会員】お得な参加方法

残り10回	5,100円									
残り9回	振替+1	5,100円								
残り8回	振替+2		5,100円							
残り7回	振替+3			5,100円						
残り6回	5,100円（振替+4）orビジター参加（合計4,800円）									
残り5回	5,100円（振替+5）orビジター参加（合計4,000円）									
残り4回	5,100円（振替+6）orビジター参加（合計3,200円）									
残り3回	5,100円（振替+7）orビジター参加（合計2,400円）									
残り2回	5,100円（振替+8）orビジター参加（合計1,600円）									
残り1回	5,100円（振替+9）orビジター参加（合計800円）									

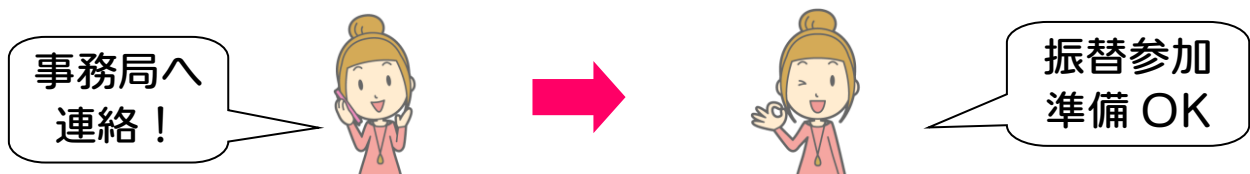
令和2年度(2020年度) ヘルシーエクササイズ教室 第3期スケジュール

教室名	曜日	時間	月日			回数	教室名	曜日	時間	月日			回数
ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) ※会場変更になりました 北区文化会館 練習室1	火	13:30 ▼ 14:30	10月	6・13・20・27		10 回	ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) 長浦開催	水	13:30 ▼ 14:30	10月	14・28		10 回
			11月	10・17						11月	4・11・18・25		
			12月	1・8・15・22						12月	2・9・16・23		
フラダンス (夜)	火	18:50 ▼ 19:50	10月	13・20・27		10 回	やさしい 有酸素運動	木	9:30 ▼ 10:30	10月	22・29		10 回
			11月	10・17・24						11月	5・12・19・26		
			12月	1・8・15・22						12月	3・10・17・24		
バレトン	火	20:00 ▼ 21:00	10月	13・20・27		10 回	フラダンス (午前) ※会場変更になりました 豊栄総合体育館 中体育室	木	11:00 ▼ 12:00	10月	22・29		10 回
			11月	10・17・24						11月	5・12・19・26		
			12月	1・8・15・22						12月	3・10・17・24		
やさしい 有酸素&筋トレ 文化会館開催	火	10:00 ▼ 11:00	10月	6・13・20・27		10 回	頭と体スツキリ 健幸体操教室	木	13:30 ▼ 14:30	10月	22・29		10 回
			11月	10・17						11月	5・12・19・26		
			12月	1・8・15・22						12月	3・10・17・24		
いきいき健幸 トレーニング	水	10:00 ▼ 11:30	10月	21・28		10 回	ペルビック (骨盤) ヨガ	木	20:00 ▼ 21:00	10月	22・29		10 回
			11月	4・11・18・25						11月	5・12・19・26		
			12月	2・9・16・23						12月	3・10・17・24		
すこやか ピラティス	水	19:00 ▼ 20:00	10月	21・28		10 回	太極拳	金	10:00 ▼ 11:30	10月	16・23		10 回
			11月	4・11・18・25						11月	6・13・20・27		
			12月	2・9・16・23						12月	4・11・18・25		
汗をかいて シェイプアップ	水	20:10 ▼ 21:10	10月	21・28		10 回	ソフトエアロビクス	金	13:30 ▼ 14:30	10月	16・23		10 回
			11月	4・11・18・25						11月	6・13・20・27		
			12月	2・9・16・23						12月	4・11・18・25		

Pick up ⇒ 振替参加について

ヘルシーエクササイズ教室では、参加できなかった分を違う教室に振替で参加することが出来ます。振替を利用する際は下記の点にご注意ください。

- 自己都合によりご参加いただけない分は、他のヘルエクス教室への振替参加が可能です。
- 振替参加できる教室は、**同期のみ**となります。
例) 1期の教室の振替を2期以降にすることはできません。
- 定員に達している教室への振替参加はできません。
- 事前に必ず事務局へご連絡・お申込みください。



OK が出れば...