

令和3年度
第1期
4-6月開催

ヘルシー エクササイズ教室

開催要項

- 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。
①⑬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。
 - **会場の換気を行うため、通常の開催時より会場内の温度調整が難しい場合があります。**
各自衣類での体温調整をお願い致します。
 - 申込教室で皆勤賞だった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	時間	会場	対象 / 定員	担当 / 所属等	内容
1	やさしい 有酸素&筋トレ ★★☆☆☆	火曜	10:00 ▼ 11:00	北区文化会館 (練習室 1)	原則 50 歳以上 (25 人)	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。
2	ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) ★★☆☆☆	火曜	13:30 ▼ 14:30	北区文化会館 (練習室 1)	15 歳以上 (25 人)	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。
3	フラダンス 夜 ★★☆☆☆	火曜	18:50 ▼ 19:50	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	金子 徳子 (ハラウ 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。
4	NEW 不調改善！ 女性のための ボディケア ★★☆☆☆	火曜	20:00 ▼ 21:00	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 の女性 (40 人)	NEW 古川 裕美 (フリーインストラクター)	肩こり・腰痛・冷え等の不調改 善をテーマにピラティスのエ クササイズを中心に歪みを整 え、機能的な体を目指します。
5	いきいき健幸 トレーニング ★★☆☆☆	水曜	10:00 ▼ 11:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	原則 50 歳以上 (30 人)	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。
6	やさしい ペルビック(骨盤) ヨガ ★☆☆☆☆	水曜	13:30 ▼ 14:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	初めてでも参加しやすい運動 強度で、骨盤を意識したエクサ サイズとヨガの呼吸法とポー ズを組み合わせで行います。
7	ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) ★★☆☆☆	水曜	13:30 ▼ 14:30	長浦コミュニテ ィセンター (多目的ホール)	15 歳以上 (20 人)	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。
8	すこやか ピラティス ★★☆☆☆	水曜	19:00 ▼ 20:00	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	NEW 鷲尾 紋子 (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。
9	汗をかいて シェイプアップ ★★★★☆	水曜	20:10 ▼ 21:10	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	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。
10	やさしい 有酸素運動 ★★☆☆☆	木曜	9:30 ▼ 10:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	原則 50 歳以上 (40 人)	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。
11	フラダンス 午前 ★★☆☆☆	木曜	11:00 ▼ 12:00	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (20 人)	大平 紀子 (ハラウ 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。
12	やさしい 健幸たいそう ★☆☆☆☆	木曜	13:30 ▼ 14:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	原則 50 歳以上 (40 人)	江口 憲子 (フリーインストラクター)	楽しく体を動かしながら頭も 柔らかくなるような様々なた いそうで、元気に過ごせる体づ くりを行います。
13	ペルビック(骨盤) ヨガ ★★☆☆☆	木曜	20:00 ▼ 21:00	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	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 ーズを組み合わせで行います。
14	太極拳 ★★☆☆☆	金曜	10:00 ▼ 11:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	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。
15	ソフト エアロビクス ★★☆☆☆	金曜	13:30 ▼ 14:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	15 歳以上 (40 人)	外角 和美 (フリーインストラクター)	リズムに合わせて様々な動き を行うエクササイズ。難易度・ 運動強度は少し抑えた初心者 向けのクラスです。

運動強度の目安 ★…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	1,200円
	65歳以上	1,400円	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）	※教室により変動	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）	※教室により変動	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3年度(2021年度) ヘルシーエクササイズ教室 第1期スケジュール

教室名	曜日	時間	月日			教室名	曜日	時間	月日			
やさしい 有酸素&筋トレ 文化会館開催	火	10:00 ▼ 11:00	4月	6・13・20	10 回	汗をかいて シェイプアップ	水	20:10 ▼ 21:10	4月	7・14・21	10 回	
			5月	11・18・25					5月	12・19・26		
			6月	1・8・15・29					6月	2・9・23・30		
ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) 文化会館開催	火	13:30 ▼ 14:30	4月	6・13・20	10 回	やさしい 有酸素運動	木	9:30 ▼ 10:30	4月	1・8・15・22	10 回	
			5月	11・18・25					5月	6・13・20		
			6月	1・8・15・29					6月	3・10・24		
フラダンス (夜)	火	18:50 ▼ 19:50	4月	6・13・20	10 回	フラダンス (午前)	木	11:00 ▼ 12:00	4月	1・8・15・22	10 回	
			5月	11・18・25					5月	6・13・20		
			6月	1・8・15・29					6月	3・10・24		
不調改善! 女性のための ボディケア	火	20:00 ▼ 21:00	4月	6・13・20	7 回	やさしい 健幸たいそう	木	13:30 ▼ 14:30	4月	1・8・15・22	10 回	
			5月	11・18・25					5月	6・13・20		
			6月	1・8・15・29					6月	3・10・24		
いきいき健幸 トレーニング	水	10:00 ▼ 11:30	4月	7・14・21	10 回	ベルビック (骨盤) ヨガ	木	20:00 ▼ 21:00	4月	1・8・15・22	10 回	
			5月	12・19・26					5月	6・13・20		
			6月	2・9・23・30					6月	3・10・24		
やさしい ベルビック (骨盤) ヨガ	水	13:30 ▼ 14:30	4月	7・14・21	10 回	太極拳	金	10:00 ▼ 11:30	4月	2・9・16・23	10 回	
			5月	12・19・26					5月	7・14・21		
			6月	2・9・23・30					6月	4・11・25		
ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) 長浦開催	水	13:30 ▼ 14:30	4月	7・14・21	10 回	ソフトエアロビクス	金	13:30 ▼ 14:30	4月	2・9・16・23	10 回	
			5月	12・19・26					5月	7・14・21		
			6月	2・9・23・30					6月	4・11・25		
すこやか ピラティス	水	19:00 ▼ 20:00	4月	7・14・21	10 回							
			5月	12・19・26								
			6月	2・9・23・30								

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。

事務局へ
連絡!



振替参加
準備 OK

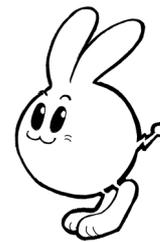
(入会にあたって)

- ・ 入会者が満 18 歳未満の場合、保護者の署名・捺印が必要です。
- ・ ご登録いただいた個人情報は、ハピスカとよさか事業等のお知らせにのみ使用いたします。
- ・ 入会時にお支払いただいた会費・保険料・参加費は返金いたしません。

NPO 法人 総合型地域スポーツクラブ ハピスカとよさか 御中

入会申込書

(年度会員・シーズン会員)



私は、総合型地域スポーツクラブ ハピスカとよさかの定款を承認の上、入会申し込みいたします。

氏 名		性別	生 年 月 日		年齢	保育施設・学校	
ふりがな		男 女	S・H 年 月 日		歳		
住 所	〒 -		自 宅 電 話				
			携 帯 電 話				
			メー ル ア ド レ ス				
主な参加種目							
参加のきっかけ		北区報・ホームページ・パンフレット・ハッピー通信・DM 掲示物・※友人の紹介・※家族の紹介・その他()				※紹介者が会員の場合は氏名をご記入ください。	

◆保護者承諾書 (入会者が未成年の場合は必ずご記入ください。)

上記の者が NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさかに入会することを承諾いたします。

保 護 者 氏 名	印	緊急連絡先 ※同じ場合は「同上」	(自宅・携帯)
-----------	---	---------------------	---------

◆家族会員記入欄 (家族会員のみご記入ください。)

※同一世帯でも個人会員を希望する場合は、個別に入会申込書をご記入ください。

氏 名	性別	生 年 月 日	年齢	学校または職業	主な参加種目
ふりがな		S・H 年 月 日	歳		
ふりがな		S・H 年 月 日	歳		
ふりがな		S・H 年 月 日	歳		
ふりがな		S・H 年 月 日	歳		

*記載事項については個人情報の保護に関する法律及び関連法等を遵守して取り扱います。

裏面の同意書もご記入ください

事務局記入欄

↓どちらかに丸をつける↓

受付日 年 月 日	入会日 年 月 日	入会区分 新規 ・ 更新		年度会員	シーズン会員
領収チェック (領収書番号を記入)				小学生以下 中学生・65 歳以上 高校生以上～64 歳未満 家族	1 期 (6/30 迄) 2 期 (9/30 迄) 3 期 (12/31 迄) 4 期 (3/31 迄)
年会費 ・ 保険料		教室参加費			
備考					
受付職員	月謝袋お渡し	会員証作成	受付簿追加	年度会員番号	シーズン会員番号

個人情報及び肖像権使用についてのお願い

下記の件につきまして、内容を十分にご確認頂き、同意書に必要事項を記入してご提出ください。
なお、下記の内容に同意頂けない場合は、情報を表に出さないように留意致します。

記

1. 個人情報の利用について（氏名、性別、連絡先等の使用）

- ①受付簿に氏名、性別の記載
- ②ダイレクトメールなどの郵送物を送付する場合
- ③使用されたことに対する金銭的対価を求めないこと

2. 個人の肖像権について（写真の使用等）

※個人の特徴ができないようにぼかしや背面からの撮影など加工を施したものを使用致します。

- ①教室開催風景の撮影
- ②掲示物、広報紙（パンフレット、ハッピー通信等）、ホームページ、SNSなどでの写真掲載
- ③使用されたことに対する金銭的対価を求めないこと

以上

個人情報及び肖像権使用に関する同意書

※同意の可否を○で囲み、必要事項を記入してこの用紙のままご提出ください。

個人情報 の利用 について	① 受付簿に氏名、性別の記載	同意する	同意しない
	② ダイレクトメールなどの郵送物を送付する場合	同意する	同意しない
	③ 使用されたことに対する金銭的対価を求めないこと	同意する	同意しない
肖像権 について	① 教室開催風景の撮影	同意する	同意しない
	② 掲示物、広報紙、ホームページ、SNSなどでの写真掲載	同意する	同意しない
	③ 使用されたことに対する金銭的対価を求めないこと	同意する	同意しない

令和 年 月 日

住所 _____

※本人が未成年の場合

会員名 _____

印 _____

保護者名 _____

印 _____