ハピスカ
とよさか
主催

春期ヘルシー
エクササイズ教室

春から始める運動習慣

★様々な種類の教室をご用意しています♪ ぜひご体験ください！

01 楽しく体を動かしたい！

- ZUMBA®
- シェイプアップ
- 有酸素運動
- 有酸素＆筋トレ
- ソフトエアロ
- 健幸たいそう
- 健幸トレーニング

02 キレイな姿勢やカラダづくりに

- ピラティス
- ルーシーダットン
  （文化会館・長浦コミセン）
- ペルビックヨガ（午後・夜）

03 演舞や発表を楽しむ

- 太極拳
- フラダンス（午前・夜）

詳細はHPで確認ください

公式LINEで申込可能です

お問い合わせ・申込み受付

主催
主管
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
電話/FAX 025-386-7522
【mail】toyosaka@hapisuka.com【web】http://www.hapisuka.com

春期ヘルシーエクササイズ教室
開催要項

1．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。
2．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
3．後　　援　新潟市
4．会　　場　新潟市豊栄総合体育館 等 ※見開きページ参照
5．参加費用　見開きページ参照
6．開催教室　全 16 教室　※見開きページ参照
7．持 ち 物　運動のできる服装・内履き・タオル・飲料水 など
ストレッチマットは無料貸出あり。My マット持参も OK です。
①②③⑧の教室はマットの貸出ができないため、ヨガマット等をご持参ください。

8.お申し込み方法

（1）ハピスカ LINE 公式アカウント、電話、FAX でお申し込み
①教室名 ②氏名（ふりがな）③電話番号（電話 or FAX の場合）を明記の上、お申し込みください。その後、豊栄総合体育館窓口にて入会申込書等の必要書類への記入と参加区分に応じた諸経費（見開きページ参照）をお支払いください。

ハピスカとよさか
LINE
公式アカウント
@123fqdrp
二次元コードを読み取って登録してね

（2）豊栄総合体育館窓口でお申し込み
入会申込書等の必要書類の記入と参加区分に応じた諸経費（見開きページ参照）をお支払いください。

9．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、教室定員数を遵守いたします。
- 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。各自衣類等での体温調整にご協力ください。
- 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、途中参加を受け付けます。また、1 回ごとのビジターでの参加も受け付けます。（ビジター参加料 1 回 800 円）

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@hapisuka.com

ヘルシーエクササイズ教室　教室紹介（各期　全 10 回）

No	教室名/運動強度	曜日	時　間	会　場	対象/定員	講　師	内　容
1 2	やさしい 有酸素&筋トレ （1 部・2 部） ★★☆☆☆	火	9：30 ▼ 10：30 10：45 ▼ 11：45	北区文化会館 （練習室 1）	原則 50 歳以上 （各部 20 名）	Taeko （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。
3	ルーシーダットン （タイ古式ヨガ） ★★☆☆☆	火	13：30 ▼ 14：30	北区文化会館 （練習室 1）	15 歳以上 （25 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。
4	フラダンス（夜） ★★☆☆☆	火	19：00 ▼ 20：00	豊栄総合体育館 （中体育室）	15 歳以上 （40 名）	金子　徳子 （フリーインストラクター）	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。
5	ZUMBA® ★★★☆☆	火	20：15 ▼ 21：15	豊栄総合体育館 （中体育室）	15 歳以上 （40 名）	角谷　昌子 （フリーインストラクター）	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズで、緩急をつけながら楽しい雰囲気で一緒に踊りましょう。
6	いきいき健幸（けんこう） トレーニング ★★☆☆☆	水	10：00 ▼ 11：30	豊栄総合体育館 （中体育室）	原則 50 歳以上 （30 名）	武田　理絵 箕輪　翔平 （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。
7	やさしいペルビック ヨガ（午後） ★☆☆☆☆	水	13：30 ▼ 14：30	豊栄総合体育館 （中体育室）	15 歳以上 （40 名）	佐々木　暢子 （フリーインストラクター）	はじ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て行います。
8	ルーシーダットン （タイ古式ヨガ） ★★☆☆☆	水	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 （25 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。
9	すこやか ピラティス ★★☆☆☆	水	19：00 ▼ 20：00	豊栄総合体育館 （第一会議室）	15 歳以上 （14 名）	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。
10	汗をかいて シェイプアップ ★★★☆☆	水	20：15 ▼ 21：15	豊栄総合体育館 （中体育室）	15 歳以上 （40 名）	津野　亜紀 （ハピスカ職員）	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。
11	やさしい 有酸素運動 ★★☆☆☆	木	9：30 ▼ 10：30	豊栄総合体育館 （中体育室）	原則 50 歳以上 （40 名）	Taeko （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。
12	フラダンス（午前） ★★☆☆☆	木	11：00 ▼ 12：00	豊栄総合体育館 （中体育室）	15 歳以上 （20 名）	大平　紀子 （ハーラウ 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。
13	やさしい健幸（けんこう） たいそう ★☆☆☆☆	木	13：30 ▼ 14：30	豊栄総合体育館 （中体育室）	原則 50 歳以上 （40 名）	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。
14	ペルビックヨガ （夜） ★★☆☆☆	木	20：15 ▼ 21：15	豊栄総合体育館 （中体育室）	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。
15	太極拳 ★★☆☆☆	金	10：00 ▼ 11：30	豊栄総合体育館 （中体育室）	15 歳以上 （40 名）	髙口　和則 （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。
16	ソフト エアロビクス ★★☆☆☆	金	13：30 ▼ 14：30	豊栄総合体育館 （中体育室）	15 歳以上 （40 名）	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。

※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

参加区分に応じた諸経費

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）

年度会費・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	春期（4 月～6 月）	夏期（7 月～9 月）	秋期（10 月～12 月）	冬期（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（各期：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	春期（4 月～6 月）	夏期（7 月～9 月）	秋期（10 月～12 月）	冬期（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

期の途中から参加を希望する場合は、下表の諸経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５年度（2023年度）ヘルシーエクササイズ教室　春期スケジュール

教室名	曜日	時間	月日		
やさしい 有酸素＆筋トレ 1部・2部 文化会館開催	火	9:30 ▼ 10:30 --- 10:45 ▼ 11:45	4月	4・11・18・25	10回
			5月	9・16・23	
			6月	6・13・27	
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	11・18・25	10回
			5月	9・16・23	
			6月	6・13・20・27	
フラダンス（夜）	火	19:00 ▼ 20:00	4月	4・11・18・25	10回
			5月	9・16・23	
			6月	6・13・27	
ZUMBA®	火	20:15 ▼ 21:15	4月	4・11・18・25	10回
			5月	9・16・23	
			6月	6・13・27	
いきいき健幸 トレーニング	水	10:00 ▼ 11:30	4月	5・12・19・26	10回
			5月	10・17・24	
			6月	7・14・28	
やさしい ペルビックヨガ （午後）	水	13:30 ▼ 14:30	4月	5・12・19・26	10回
			5月	10・17・24	
			6月	7・14・28	
ルーシーダットン （タイ古式ヨガ） 長浦コミセン開催	水	13:30 ▼ 14:30	4月	12・19・26	10回
			5月	10・17・24	
			6月	7・14・21・28	
すこやか ピラティス	水	19:00 ▼ 20:00	4月	5・12・19・26	10回
			5月	10・17・24	
			6月	7・14・28	

教室名	曜日	時間	月日		
汗をかいて シェイプアップ	水	20:15 ▼ 21:15	4月	5・12・19・26	10回
			5月	10・17・24	
			6月	7・14・28	
やさしい 有酸素運動	木	9:30 ▼ 10:30	4月	6・13・20・27	10回
			5月	11・18・25	
			6月	8・15・29	
フラダンス（午前）	木	11:00 ▼ 12:00	4月	6・13・20・27	10回
			5月	11・18・25	
			6月	8・15・29	
やさしい 健幸たいそう	木	13:30 ▼ 14:30	4月	6・13・20・27	10回
			5月	11・18・25	
			6月	8・15・29	
ペルビックヨガ （夜）	木	20:15 ▼ 21:15	4月	6・13・20・27	10回
			5月	11・18・25	
			6月	8・15・29	
太極拳	金	10:00 ▼ 11:30	4月	7・14・21・28	10回
			5月	12・19・26	
			6月	9・16・30	
ソフトエアロビクス	金	13:30 ▼ 14:30	4月	7・14・21・28	10回
			5月	12・19・26	
			6月	9・16・30	

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）春期の教室の振替を夏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。