

# 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 等
- 参加費用 別紙参照
- 開催教室 全 19 教室
- 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。  
①②③⑨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。
- お申し込み方法
  - ハピスカ LINE 公式アカウント、電話でお申し込み  
①教室名 ②氏名(ふりがな) ③電話番号を明記の上、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(別紙参照)をお支払いください。
  - 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。  
諸経費(別紙)をお支払いください。
- そ の 他
  - 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。
  - 参加できなかった分を違う教室に振替参加することが出来ます。振替を利用する際は、裏面の注意事項をご注意の上、お申し込みください。
  - 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 ※ちよつと長めの土曜ヨガは 1 回 1,200 円)



# ヘルシーエクササイズ教室 教室紹介

No	教室名/運動強度	曜日	時間	会場	対象/定員	講師	内容
1	やさしい 有酸素&筋トレ 1部 ★★☆☆☆	火	9:30 ▼ 10:30	北区文化会館 (練習室1)	原則 50歳以上 (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。
2	やさしい 有酸素&筋トレ 2部 ★★☆☆☆		10:45 ▼ 11:45		原則 50歳以上 (20名)		1部と同様の内容を行います。 全体的にやや運動強度を低めに実施します。
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します。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と一緒に踊りましょう。
6	けんこう レクリエーション ★★☆☆☆	水	9:30 ▼ 10:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	原則 50歳以上 (30名)	武田 理絵 小林 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	いきいきけんこう トレーニング ★★☆☆☆	水	10:45 ▼ 11:45	豊栄総合体育館 (中体育室)	原則 50歳以上 (30名)		誰にでもできるストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングを通して、楽しみながら健康づくりを行います。
8	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。
9	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。
10	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 (16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します。
11	かんたん エアロ ★★★★☆	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ピクスです。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。
12	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。
13	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 (25名)	大平 紀子 (ハハラウ 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します。年1回発表会にも参加します。

14	やさしい <sup>けんこう</sup> 健幸 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。
15	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で行います。
16	太極拳 ★☆☆☆☆	金	9:30 ▼ 10:30	豊栄総合体育館 (中体育室)	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。
17	ソフト エアロビクス ★☆☆☆☆	金	11:00 ▼ 12:00	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。
18	ZUMBA® ★★★★☆	金	20:00 ▼ 21:00	北区文化会館 (練習室 1)	15歳以上 (20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と一緒に踊りましょう。
19	ちょっと長めの 土曜ヨガ ★☆☆☆☆	土	10:00 ▼ 11:20	豊栄総合体育館 (第一会議室)	15歳以上 (16名)	佐々木 暢子 (フリーインストラクター)	運動強度のやや高い、ヨガのポーズや呼吸法を体感し、基礎代謝のアップとしなやかな筋肉を身につけます。

※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

## 振替参加について

ヘルシーエクササイズ教室では、自己都合により参加できなかった分を他のヘルエク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。

### 【振替期間】

振替参加できる教室は、1か月後まで。

例) 4月の振替は翌月の5月末まで。

### 【振替受付日】

振替受付は教室開催月のみとします。

例) 【4月開催の場合】 4月1日(お休み) → 4月■日または、5月■日 [可]

5月1日(お休み) → 4月■日または、5月■日 [不可]

※振替日はお休みする日より後の開催日でお振替下さい。事前振替参加は原則不可。

- 年度会員(教室参加)を退会・休会された場合は、振替参加はできません。
- 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。
- ちょっと長めの土曜ヨガへの振替参加はできません。

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

# 令和6年度(2024年度) ハピスカとよさか通年事業 年間スケジュール

ver.1 (R6.3.1一部修正)

曜日	プログラム名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	回数	
火曜	たいそう教室 キッズ	2 9 16 23	14 21 28	4 11 25	2 9 16 23 30	20 27	3 10 17	1 8 15 29	12 19	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18	4 11 18 25	40	
	たいそう教室 ジュニア	2 9 16 23	14 21 28	4 11 25	2 9 16 23 30	20 27	3 10 17	1 8 15 29	12 19	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18	4 11 18 25	40	
	卓球 初級～中級(火)	2 9 16 23	14 21 28	4 11 25	2 9 16 23 30	20 27	3 10 17	1 8 15 29	12 19	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18	4 11 18 25	40	
	ハピスポ	2 9 16 23	14 21 28	4 11 25	2 9 16 23 30	20 27	3 10 17	1 8 15 29	12 19	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18	4 11 18 25	40	
	やさしい有酸素&筋トレ (文化会館)	2 9 16 23	14 21 28	4 11 25	2 9 16 23 30	6 20 27	3 10 17	1 8 22 29	12 19	3 10 17 24	7 21 28	4 18	4 11 18 25	40	
	ルーシーダットン(文化会館)	2 9 16 23	14 21 28	4 11 25	2 9 16 23 30	6 20 27	3 10 17	1 8 22 29	12 19	3 10 17 24	7 21 28	4 18	4 11 18 25	40	
	フラダンス(夜)	2 9 16 23	14 21 28	4 11 25	2 9 16 23 30	20 27	3 10 17	1 8 15 29	12 19	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18	4 11 18 25	40	
	ZUMBA®	2 9 16 23	14 21 28	4 11 25	2 9 16 23 30	20 27	3 10 17	1 8 15 29	12 19	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18	4 11 18 25	40	
	グラウンド・ゴルフ(火)	2 9 16 23	14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 20 27	3 10 17	1 8 15 22 29	12 19 26	3 10 17	7 14 21 28	4 18	4 18 25	42	
水曜	陸上教室 キッズ	3 10 17 24	15 22 29	5 12 26	3 10 17 24 31	21 28	4 11 18	2 9 16 30	13 20	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12	40	
	陸上教室 ジュニア	3 10 17 24	15 22 29	5 12 26	3 10 17 24 31	21 28	4 11 18	2 9 16 30	13 20	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12	40	
	健康レクリエーション	無料体験会開催 4/3.10.17.2		15 22 29	5 12 26	3 10 17 24 31	21 28	4 11 18	2 9 16 30	13 20	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12	36
	いきいき健康トレーニング			15 22	5 26	3 17	21 28	4 18	2 16	13 20	4 18	8 22	5 19	5 12	22
	やさしいベルビクヨガ(午後)	3 10 17 24	15 22 29	5 12 26	3 10 17 24 31	21 28	4 11 18	2 9 16 30	13 20	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12	40	
	ルーシーダットン(長浦コミセン)	3 10 17 24	15 22 29	5 12 26	3 10 17 24 31	21 28	4 11 18	2 9 16 30	13 20	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12	40	
	すこやかピラティス	3 10 17 24	15 22 29	5 12 26	3 10 17 24 31	21 28	4 11 18	2 9 16 30	13 20	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12	40	
	かんたんエアロ	3 10 17 24	15 22 29	5 12 26	3 10 17 24 31	21 28	4 11 18	2 9 16 30	13 20	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12	40	
	星空テニス	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27					34	
木曜	フットサル教室 U9(木)	4 11 18 25	16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 22 29	12 19	3 10 17 31	7 14	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40	
	フットサル教室 U12(木)	4 11 18 25	16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 22 29	12 19	3 10 17 31	7 14	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40	
	ヒップホップダンス教室 キッズ	4 11 18 25	16 23 30	6 13 27	4 11 18 25	1 22 29	12 19 26	3 10 17 31	14 21	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40	
	ヒップホップダンス教室 ジュニアU9	4 11 18 25	16 23 30	6 13 27	4 11 18 25	1 22 29	12 19 26	3 10 17 31	14 21	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40	
	ヒップホップダンス教室 ジュニアU12	4 11 18 25	16 23 30	6 13 27	4 11 18 25	1 22 29	12 19 26	3 10 17 31	14 21	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40	
	ヒップホップダンス教室 オープン	4 11 18 25	16 23 30	6 13 27	4 11 18 25	1 22 29	12 19 26	3 10 17 31	14 21	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40	
	ミニバスケットボール教室	4 11 18 25	16 23 30	6 13 27	4 11 18 25	1 22 29	12 19	3 10 17 31	7 14 21	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40	
	卓球 初級～中級(木)	4 11 18 25	16 23 30	6 13 27	4 11 18 25	1 22 29	5 12 19	3 10 17 31	14 21	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40	
	やさしい有酸素運動	4 11 18 25	16 23 30	6 13 27	4 11 18 25	1 22 29	5 12 19	3 10 17 31	14 21	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40	
	フラダンス(午前)	4 11 18 25	16 23 30	6 13 27	4 11 18 25	1 22 29	5 12 19	3 10 17 31	14 21	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40	
やさしい健康たいそう	4 11 18 25	16 23 30	6 13 27	4 11 18 25	1 22 29	5 12 19	3 10 17 31	14 21	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40		
ベルビクヨガ(夜)	4 11 18 25	16 23 30	6 13 27	4 11 18 25	1 22 29	5 12 19	3 10 17 31	14 21	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	40		
金曜	テーマパークダンス教室 キッズ	5 12 26	10 17 31	7 14 21 28	5 12 19	2 9 23 30	13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20	10 17 24 31	7 21	21 7	40	
	テーマパークダンス教室 ジュニア	5 12 26	10 17 31	7 14 21 28	5 12 19	2 9 23 30	13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20	10 17 24 31	7 21	21 7	40	
	太極拳	5 12 19 26	17 24 31	7 14 28	5 12 19 26	2 23 30	6 13 20	4 11 18	1 15 22	6 13 20 27	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14	40	
	ソフトエアロピクス	5 12 19 26	17 24 31	7 14 28	5 12 19 26	2 23 30	6 13 20	4 11 18	1 15 22	6 13 20 27	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14	40	
	ZUMBA®(文化会館)	5 12 26	10 17 31	14 21 28	5 12	2 9 23 30	13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 27	10 17 24 31	7 21	7 21	38	
土曜	キッズスポーツ	6 13 27	11 25	1 8 15 29	6 13	3 17 31	21 28	12 26	2 23	28		1 8 15	1 8 15 29	28	
	ソフトバレー	6 13 27	11 25	1 8 15 29	6 13	3 17 31	21 28	12 26	2 23	28		1 8 15	1 8 15 29	28	
	卓球 初級～中級(土)	6 13 27	11 25	1 8 15 29	6 13	3 17 31	21 28	12 26	2 23	28		1 8 15	1 8 15 29	28	
	フットサル教室 幼児	6 13 27	11 25	1 8 15 29	6 13	3 17 31	21 28	12 26	2 23	28		1 8 15	1 8 15 29	28	
	フットサル教室 U9(土)	6 13 27	11 25	1 8 15 29	6 13	3 17 31	21 28	12 26	2 23	28		1 8 15	1 8 15 29	28	
	グラウンド・ゴルフ(土)	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 29	47	
	中学生硬式野球教室				20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	33	
	ちよっと長めの土曜ヨガ	6 20 27	18	8 15 29	6 13 20	3 10 17 24 31	7 21 28	12 26	2 9 23 30	7 14 28	11 18 25	1 8 15	1 8 15	36	
	単発ヨガ	6 14	11 19	1 9	6 21	3 18	15 28	6 26	2 24	7 22	5 25	15 23	15 23	24	
	チョイトレ	13	11	1	6	3	28	26	2	7	25	15	15	12	

◇9/26 ヒップホップダンス4教室 文化会館練習室1で開催 ◇6/7、7/19、12/20 テーマパーク2教室 長浦コミセンで開催 ※施設の都合等により開催日が変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

# 令和6年度(2024年度) ハピスカとよさか通年開催事業 料金一覧表 (R6.3.1一部修正)

1. 年度会員…会員資格有効期間は4月～翌年3月末日。下記の年度会費と保険料の他に、参加種目に応じて教室参加費が必要になります。

(単位：円)

種別	入会時期	年度会費	保険料	支払単位	種目	1回単価	教室参加費												ピジター料金(1回)	料金合計(年度会費+保険料+種目別参加費)										
							4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		中学生以下		高校生～64歳以下		65歳以上						
																		年間合計額	一月平均額	年間合計額	一月平均額	年間合計額	一月平均額							
年度会員	中学生以下	4-9月入会	2,000	800	月払い	フットサル教室 幼児(土)	600	1800	1,200	2,400	1,200	1,800	1,200	1,200	1,200	600	0	1,800	2,400	1,000	19,600	1,633	—	—	—	—				
						フットサル教室 U9(木)	600	2400	1,800	2,400	2,400	1,800	1,200	2,400	1,200	2,400	2,400	2,400	1,200	1,000	26,800	2,233	—	—	—	—	—	—		
						フットサル教室 U9(土)	600	1800	1,200	2,400	1,200	1,800	1,200	1,200	1,200	600	0	1,800	2,400	1,000	19,600	1,633	—	—	—	—	—	—	—	
						フットサル教室 U12(木)	600	2400	1,800	2,400	2,400	1,800	1,200	2,400	1,200	2,400	2,400	2,400	1,200	1,000	26,800	2,233	—	—	—	—	—	—	—	
						ヒップホップダンス教室 キッズ	850	3,400	2,550	2,550	3,400	2,550	2,550	3,400	1,700	3,400	3,400	3,400	1,700	1,200	36,800	3,067	—	—	—	—	—	—	—	—
						ヒップホップダンス教室 ジュニアU9	950	3,800	2,850	2,850	3,800	2,850	2,850	3,800	1,900	3,800	3,800	3,800	1,900	1,200	40,800	3,400	—	—	—	—	—	—	—	—
		ヒップホップダンス教室 ジュニアU12	950	3,800		2,850	2,850	3,800	2,850	2,850	3,800	1,900	3,800	3,800	3,800	1,900	1,200	40,800	3,400	—	—	—	—	—	—	—	—			
		ヒップホップダンス教室 オープン	950	3,800		2,850	2,850	3,800	2,850	2,850	3,800	1,900	3,800	3,800	3,800	1,900	1,200	40,800	3,400	42,850	3,571	41,200	3,433	—	—	—	—			
		テーマパークダンス教室 キッズ	850	2,550		2,550	3,400	2,550	3,400	2,550	3,400	4,250	2,550	3,400	1,700	1,700	1,200	36,800	3,067	—	—	—	—	—	—	—	—			
		テーマパークダンス教室 ジュニア	950	2,850		2,850	3,800	2,850	3,800	2,850	3,800	4,750	2,850	3,800	1,900	1,900	1,200	40,800	3,400	—	—	—	—	—	—	—	—			
		たいそう教室 キッズ	750	3,000		2,250	2,250	3,750	1,500	2,250	3,000	1,500	3,000	3,000	1,500	3,000	1,000	32,800	2,733	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		たいそう教室 ジュニア	850	3,400		2,550	2,550	4,250	1,700	2,550	3,400	1,700	3,400	3,400	1,700	3,400	1,000	36,800	3,067	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
	陸上教室 キッズ	850	3,400	2,550	2,550	4,250	1,700	2,550	3,400	1,700	3,400	3,400	1,700	1,000	36,800	3,067	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	陸上教室 ジュニア	850	3,400	2,550	2,550	4,250	1,700	2,550	3,400	1,700	3,400	3,400	1,700	1,000	36,800	3,067	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	ハピスカ軟式野球教室北学BBC	—	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	—	44,800	3,733	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	やさしい有酸素&筋トレ1部、2部(文化会館)	450	1,800	1,350	1,350	2,250	1,350	1,350	1,800	900	1,800	1,350	900	1,800	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	ルーシーダットン(文化会館)	450	1,800	1,350	1,350	2,250	1,350	1,350	1,800	900	1,800	1,350	900	1,800	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	フラダンス(夜)	450	1,800	1,350	1,350	2,250	900	1,350	1,800	900	1,800	1,800	900	1,800	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	ZUMBA®	450	1,800	1,350	1,350	2,250	900	1,350	1,800	900	1,800	1,800	900	1,800	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	健幸レクリエーション	450	0	1,350	1,350	2,250	900	1,350	1,800	900	1,800	1,800	1,800	900	800	—	—	21,050	1,754	19,400	1,617	—	—	—	—					
	いきいき健幸トレーニング	450	0	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	800	—	—	14,750	1,229	13,100	1,092	—	—	—	—					
	やさしいベルビクヨガ(午後)	450	1,800	1,350	1,350	2,250	900	1,350	1,800	900	1,800	1,800	1,800	900	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	ルーシーダットン(長浦コミセン)	450	1,800	1,350	1,350	2,250	900	1,350	1,800	900	1,800	1,800	1,800	900	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	すこやかピラティス	450	1,800	1,350	1,350	2,250	900	1,350	1,800	900	1,800	1,800	1,800	900	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	かんたんエアロ	450	1,800	1,350	1,350	2,250	900	1,350	1,800	900	1,800	1,800	1,800	900	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	やさしい有酸素運動	450	1,800	1,350	1,350	1,800	1,350	1,350	1,800	900	1,800	1,800	1,800	900	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	フラダンス(午前)	450	1,800	1,350	1,350	1,800	1,350	1,350	1,800	900	1,800	1,800	1,800	900	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	やさしい健幸たいそう	450	1,800	1,350	1,350	1,800	1,350	1,350	1,800	900	1,800	1,800	1,800	900	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	ベルビクヨガ(夜)	450	1,800	1,350	1,350	1,800	1,350	1,350	1,800	900	1,800	1,800	1,800	900	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
	太極拳	450	1,800	1,350	1,350	1,800	1,350	1,350	1,350	1,350	1,800	1,800	1,800	900	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—					
ソフトエアロピクス	450	1,800	1,350	1,350	1,800	1,350	1,350	1,350	1,350	1,800	1,800	1,800	900	800	—	—	22,850	1,904	21,200	1,767	—	—	—	—						
ZUMBA®(文化会館)	450	1,350	1,350	1,350	900	1,800	1,350	1,800	2,250	1,350	1,800	900	900	800	—	—	21,950	1,829	20,300	1,692	—	—	—	—						
ちよっと長めの土曜ヨガ	750	2,250	2,250	2,250	2,250	2,250	2,250	2,250	1,500	3,000	2,250	2,250	2,250	1,200	—	—	31,850	2,654	30,200	2,517	—	—	—	—						
65歳以上	4-9月入会	2,000	1,200	年一括払い	キッズスポーツ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	9,800	817	—	—	—	—					
					卓球 初級-中級(火)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
					卓球 初級-中級(木)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
					卓球 初級-中級(土)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
					ソフトバレー	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
					グラウンド・ゴルフ(火)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
	グラウンド・ゴルフ(土)	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
	ハピスポ(スポレック)	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
	星空テニス	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	ミニバスケボール教室	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	硬式野球教室	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				

※10月以降入会は「年度会費」が半額となります。

※年単位(年一括払い)の参加費支払い教室に関しては、悪天候などで年数回の中止を想定した料金設定をしております。実際に中止が生じた場合、参加費の返金は原則いたしかねますので、予めご了承ください。



ハピスカ  
とよさか  
主催 

# 秋から始める運動習慣 秋期ヘルシーエクササイズ教室

お気軽にご体験ください♪

01 楽しく体を動かしたい！

秋のおすすめプログラム！  
かんたんエアロ

金曜日 20:00 ~ 21:00

- ・ ZUMBA®
- ・ 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
- ・ 健幸レクリエーション
- ・ ZUMBA®(北区文化会館)

ハピスカ  
おすすめ

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



二次コードをスマホで  
読み取り！

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

ハピスカとよさか

電話 / FAX 025-386-7522

[mail] toyosaka@hapisuka.com [web] http://www.hapisuka.com