

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。
①②③⑨⑩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。
- 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。
- 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 ※ちょっ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 (文化会館) ★★☆☆☆	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筋力アップ に効果のあるトレーニングを行います。
2	やさしい有酸素 &筋トレ 2部 (文化会館) ★★☆☆☆		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) (文化会館) ★★☆☆☆	火	13:30 ▼ 14:30	北区文化会館 (練習室 1)	15歳以上 (24名)	瀧澤 明子 (フリーインストラクター)	マスターポーズを中心に、体の歪みを矯正 します。血流やリンパの流れが改善される 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® (豊栄総体) ★★★★☆	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す。陽気なリズム で楽しく体を動かします。
6	けんこう 健幸 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)	様々なレクリエーションスポーツ通して 楽しみながら健康づくりを行います。
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) (長浦コミセン) ★★☆☆☆	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 (24名)	瀧澤 明子 (フリーインストラクター)	ベーシックポーズを中心に、体の歪みを矯 正します。血流やリンパの流れを改善され 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 (文化会館) ★★☆☆☆	水	19:00 ▼ 20:00	北区文化会館 (練習室 1)	15歳以上 (24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 ールできるようなエクササイズを繰り返 し行い健康的な体づくりを目指します。
11	エアロビクス (文化会館) ★★★★☆	水	20:15 ▼ 21:15	北区文化会館 (練習室 1)	15歳以上 (20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。これからエアロビクスを始 めたい方にオススメの教室です。
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 (45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 (24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 ります。年1回発表会にも参加します。

14	やさしい ^{けんこう} 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軟になる ような様々な運動を通じて、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	エアロビクス (豊栄総体) ★★☆☆☆	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)	運動強度は抑え音楽と様々な動きを楽し みながら行います。エアロビクスに慣れた 方向け教室です。
18	ZUMBA® (文化会館) ★★★★☆	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す。陽気なリズム で楽しく体を動かします。
19	ちよつと長めの 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も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。
- ちよつ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かとよさか
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7年度(2025年度) ハピスカとよさか通年事業 年間スケジュール

R7年3月作成

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

令和7年度に豊栄総合体育館の大規模修繕が実施されることになりました。現状、修繕工事期間が確定していないため、9月以降のスケジュールは工事期間が決まり次第お知らせいたします。

※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。



ハピスカ
とよさか
主催 

春から始める運動習慣 春期ヘルシーエクササイズ教室

春のおすすめプログラム！

すこやかピラティス (文化会館)

水曜日 19:00 ~ 20:00

エアロビクス (文化会館)

水曜日 20:15 ~ 21:15

お気軽にご体験ください♪

01 楽しく体を動かしたい！

- ZUMBA® (豊栄総体・文化会館)
- 有酸素運動
- 有酸素&筋トレ
- エアロビクス (豊栄総体)
- 健幸たいそう
- 健幸トレーニング
- 健幸レクリエーション

02 キレイな姿勢やカラダづくりに

- 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)
- ちょっと長めの土曜ヨガ

03 演舞や発表を楽しむ

- 太極拳
- フラダンス (午前・夜)

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

詳細はHPで
確認ください



二次元コードをスマホで
読み取り！

公式LINEで
申込可能です

