令和２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

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【中体育室・第一会議室】
　　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】
5．参加費用　見開きページ参照
6．教 室 名　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。
8．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“入会申込書”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“入会申込書”に必要事項を記入し、
　　シーズン会費をお支払いください。
9．そ の 他

- 各期最終日に出席ポイントに応じたお楽しみ抽選会を開催します。
- 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。
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	いきいき健幸（けんこう）トレーニング★★☆☆☆	水	10：00▼11：30	原則 50 歳以上（30 名）	伊集院　尊尚（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。
⑨	頭と体スッキリ健幸体操★☆☆☆☆	木	13：30▼14：30	原則 60 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。

４月無料体験会を開催します（4/7、4/14、4/21）
１期のみ５月～6 月開催（全７回・参加費 2,800 円【年度会員】）

北区文化会館会場

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	1,200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）	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１期スケジュール

教室名	曜日	時間	月	日	回
ルーシーダットン（タイ古式ヨガ）	火	13:30▼14:30	4月	7・14・21・28	10回
			5月	12・19・26	
			6月	2・9・16	
フラダンス（夜）	火	18:50▼19:50	4月	7・14・21・28	10回
			5月	12・19・26	
			6月	2・9・16	
バレトン	火	20:00▼21:00	4月	7・14・21・28	10回
			5月	12・19・26	
			6月	2・9・16	
やさしい有酸素＆筋トレ 文化会館開催	火	10:00▼11:00	4月	無料体験会開催（4/7,4/14,4/21）	7回
			5月	12・19・26	
			6月	2・9・16・23	
いきいき健幸トレーニング	水	10:00▼11:30	4月	1・8・15・22	10回
			5月	13・20・27	
			6月	3・10・17	
すこやかピラティス	水	19:00▼20:00	4月	1・8・15・22	10回
			5月	13・20・27	
			6月	3・10・17	
汗をかいてシェイプアップ	水	20:10▼21:10	4月	1・8・15・22	10回
			5月	13・20・27	
			6月	3・10・17	

教室名	曜日	時間	月	日	回
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	1・8・15・22	10回
			5月	13・20・27	
			6月	3・10・17	
やさしい有酸素運動	木	9:30▼10:30	4月	2・9・16・23	10回
			5月	7・14・21・28	
			6月	4・11	
フラダンス（午前）	木	11:00▼12:00	4月	2・9・16・23	10回
			5月	7・14・21・28	
			6月	4・11	
頭と体スッキリ健幸体操教室	木	13:30▼14:30	4月	2・9・16・23	10回
			5月	7・14・21・28	
			6月	4・11	
ペルビック（骨盤）ヨガ	木	20:00▼21:00	4月	2・9・16・23	10回
			5月	7・14・21・28	
			6月	4・11	
太極拳	金	10:00▼11:30	4月	3・10・17・24	10回
			5月	8・15・22・29	
			6月	5・12	
ソフトエアロビクス	金	13:30▼14:30	4月	3・10・17・24	10回
			5月	8・15・22・29	
			6月	5・12	

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日の分は、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！

➡ OK が出れば…

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。

特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ
ハピスカとよさか
Happy Sports & Culture Club

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	学校または職業
ふりがな	男・女	大正 昭和 平成　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	北区広報・ホームページ・ハッピー通信・パンフレット・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	男・女	大正 昭和 平成　年　月　日	歳		
ふりがな	男・女	大正 昭和 平成　年　月　日	歳		
ふりがな	男・女	大正 昭和 平成　年　月　日	歳		
ふりがな	男・女	大正 昭和 平成　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。

事務局記入欄

どちらかに丸をつける↓

受付日	入会日	入会区分	年度会員	シーズン会員
年　月　日	年　月　日	新規　・　更新		
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	会員番号	会員番号