



開催要項

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
 開 催 日 令和 7 年 6 月 28 日、7 月 26 日 各土曜日
 時 間 14 : 00 ~ 15 : 20 (80 分)
 会 場 豊栄総合体育館 第一会議室
 内 容 テーマに合わせたコンディショニングプログラムを行います。詳細は裏面参照
 定 員 各回 16 名 (先着順)
 参 加 費 1 回 800 円 ※参加当日にお支払いください。
 講 師 開催日によって異なります。詳細は裏面参照
 持 ち 物 運動のできる服装、飲み物、フェイスタオル、ヨガマット (貸出あり)
 お申込み方法 5 月 31 日 (土) より LINE、電話、豊栄総合体育館窓口にて受付



《お問い合わせ・お申込み先》

NPO 法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか (原則月曜休み)
 新潟市北区嘉山 4 8 8 - 3 (豊栄総合体育館内) TEL : 025-386-7522

※LINE でお申込みの場合は二次元コードを読み取り、友達に追加後、申込書の必要事項を送信してください。

切り取り

チョイトレ 参加申込書

NO. _____

太枠内をご記入ください。 ※お預かりした個人情報 は本事業以外の目的で使用いたしません。

参加日に○を記入	6/28 (土)		7/26 (土)	
よみかた		性別	参加の きっかけ	☐ 区報 ☐ 友人の紹介 ☐ ポスター ☐ DM ☐ LINE ☐ その他 ()
氏名		男・女		
生年月日	S ・ H 年 月 日 (歳)			
住所	〒 -			
電話番号	- -			
事務局 記載欄	受付日	応対者	備考	

開催日程

6/28 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800 円
	テ ー マ：歪み改善！背骨コンディショニング		
	講 師：鷲尾 紋子（背骨コンディショニング協会認定インストラクター）		
	背骨の歪みを整え、腰痛や肩こりなど全身の不調を改善させるセルフ整体です。どなたでもできる動きで関節可動域を広げ、固まった関節をほぐします。骨盤の中にある仙骨を正しい位置に矯正し、背骨の歪みを整え、骨格を支える為に大切な筋肉を鍛えていきます。 ※骨折している方、妊娠中の方、うつ伏せになれない方は参加をご遠慮ください。		
7/26 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800 円
	テ ー マ：スムーズにひねる！回旋トレーニングのススメ		
	講 師：小林 翔平（ハピスカ職員、NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）		
	テニスやゴルフ、野球といったスポーツはもちろん、普段の歩く中でも身体はひねる動作をしています。ひねることが得意な股関節や胸の骨がうまく動かないと、ひねることが苦手な腰を痛めてしまうこともあります。普段あまりすることない「ひねる」エクササイズを中心に行います。		