

10～11月開催分

# チョイトレ



気になるテーマを Choice!

少しの時間でちょこっと



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10月4日(土)、11月8日(土)

時間 14:00～15:20 (80分)

会場 **岡方コミュニティセンター** (新潟市北区長戸呂 4601 番地)

※豊栄総合体育館の大規模修繕工事に伴い、会場が変更となります。

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 ※参加当日に会場でお支払いください。

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、タオル、ヨガマット (貸出はありませんのでご持参ください。)

お申込み方法 9月20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488-3 (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と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	10/4 (土)		11/8 (土)	
よみかた			性別	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> 友人の紹介 <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> その他 (       )
氏名			男・女	参加の きっかけ
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	対応者	備考	

## 開催日程

10/4 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ－マ：歪み改善！ポールコンディショニング		
	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)		
	パソコンに向かって座りっぱなしだったり、日常生活の中で姿勢が悪くなっていませんか？ストレッチポールという円柱状のツールを使用して、身体の歪みを整えて関節を正しい位置に戻し、身体を良い姿勢に整えていきます。前回行った内容に加えて、新しいプログラムも実施します。すでにご参加いただいた方も、まだ参加されていない方も、この機会にぜひご参加ください。		
11/8 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ－マ：呼吸から整える、ブレスコンディショニング		
	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)		
	人は1分間で約18回、1日で約2万回もの呼吸をしており、単に酸素を取り入れるだけでなく、姿勢や体幹の安定性にも深く関与しています。普段私たちが何気なくしている呼吸に焦点を当て、正しい呼吸ができているかのチェック方法や正しい呼吸のためのエクササイズを行います。		