

チョイトレ*

12-1月

気になるテーマを Choice!

少しの時間でちょこっと



様々なテーマで毎月 1 回開催！いつもの運動に【+α】でカラダをより良い状態に近づけましょう。気になるテーマを選んで 1 回から参加OKです！お気軽にご参加ください。

開催日	テーマ
12/13(土)	首こり肩こり解消ストレッチ 講師：鷺尾 紋子 (FTP ピラティスインストラクター、背骨コンディショニング協会認定インストラクター)
1/17(土)	冷えコリ改善、フット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)

時 間 14 時 00 分～ 15 時 20 分 (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、会場が変わります。

定 員 各回 20 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。

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。)

申 込 11 月 8 日 (土) より LINE、電話、豊栄総合体育館窓口にて受付

LINE公式アカウント



ハピスカとよさかHP



【お問い合わせ・申込み受付】

ハピスカとよさか



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

〈MAIL〉toyosaka@hapisuka.com 〈WEB〉http://hapisuka.com

TEL. 025-386-7522