



- 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8年2月14日（土）、3月28日（土）
- 時 間 14：00～15：20（80分）
- 会 場 **北区文化会館 練習室 4**（新潟市北区東栄町 1 丁目 1 番 5 号）
 ※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 10 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 1 月 25 日（日）より LINE、電話、豊栄総合体育館仮設事務所にて受付

＜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

ちよいとれ 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	2/14（土）		3/28（土）	
よみかた		性別	参加の きっかけ	<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		
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

2/14 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800 円
	テ ー マ：関節力を上げる！関節トレーニング		
	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）		
	関節の機能には「安定性」と「可動性」という重要な役割があり、互いに影響しあっています。筋肉を鍛える前に、これら関節の機能をバランスよく鍛えることで、ケガをしにくい、動きやすい身体の手台作りを目指します。		
3/28 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800 円
	テ ー マ：姿勢改善！背骨&肩甲骨を自由自在に動かそう!!		
	講 師：鷲尾 紋子（FTP ピラティスイストラクター、背骨コンディショニング協会認定インストラクター）		
	持 ち 物：スポーツタオル		
	冬に凝り固まった身体、縮こまってしまった背骨を緩めてほぐします。肩甲骨を動かすと、血流やリンパの流れもスムーズになり代謝も上がり、冷え性も改善でき身体が軽くなります。		