

2~3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

公式LINE  
とハピスカとよさか



## 《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、ケガをしにくく、動きやすい身体の土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：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)		
	持 ち 物：スポーツタオル		
	冬に凝り固まつた身体、縮こまつてしまつた背骨を緩めてほぐします。肩甲骨を動かすと、血流やりコ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。		