

4~5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4月25日、5月23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、タオル、内履き、ヨガマット (貸出あり)  
 お申込み方法 3月28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 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	4/25 (土)		5/23 (土)	
よみかた			性別	<input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> 友人の紹介
氏名			男・女	<input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> その他 ( )
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

4/25 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ－マ：身体の歪みを整えるセルフマッサージ～腰部・股関節編～		
	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)		
	腰部・股関節を中心にテニスボールやストレッチポールなどを使った、自宅でも簡単にできるセルフマッサージを行います。自分で行うことで身体の状態を知ることができ、ストレッチだけではケアしきれない歪みを整えます。		
5/23 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ－マ：身体の歪みを整えるセルフマッサージ～肩・肩甲骨編～		
	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)		
	肩・肩甲骨を中心にテニスボールやストレッチポールなどを使った、自宅でも簡単にできるセルフマッサージを行います。自分で行うことで身体の状態を知ることができ、ストレッチだけではケアしきれない歪みを整えます。		