



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10月24日、11月28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 9月6日 (日) 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	10/24 (土)		11/28 (土)	
よみかた		性別	参加の きっかけ	☐ 区報 ☐ 友人の紹介 ☐ ポスター ☐ DM ☐ LINE ☐ 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

10/24 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800 円
	テ ー 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すか？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。		
11/28 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800 円
	テ ー 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。		