

遊園地でフィットネス

遊水館の園地で、秋空のもと楽しくカラダを動かそう

1. 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（遊水館指定管理者）

2. 開催日時・内容

種目名	①やさしい エアロビクス	②カラダ改善 エクササイズ	③ルーシーダットン (タイ式ヨガ)
内容	音楽に合わせて楽しく体を動かす、誰でもできる簡単な運動です。	姿勢や動きのクセを整え、体のバランスをよくするためのやさしい運動です。	タイ式の優しい体操です。呼吸を整えゆっくり体を動かし心と体をほぐします。
日時	10月24日（金） 11:00～12:00	10月25日（土） 14:00～15:00	10月26日（日） 14:00～15:00
講師	津野 亜紀	常木 美奈子	瀧澤 あきこ

3. 会 場 遊水館（水辺休憩広場）※遊水館の建物正面に向かって右側にある園地内の広場です。

4. 参加対象 18歳以上

5. 定 員 各回 30名（先着順）

6. 参加費 1回 700円（当日払い）

7. 申込方法 10月8日（水）午前10時より先着順で窓口・お電話にて受付。

電話でお申し込みされた方は10月22日（水）までに申込用紙を提出してください。

8. 持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル、ヨガマットか大き目のタオル（※②③種目）

9. その他

- 雨天・荒天中止（イベント開催の有無につきましては、当日の午前9時以降に遊水館のホームページ<https://www.hapisuka.com/facilities/yusuikan.html>をご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。
- 最少催行人数（各回8名） ホームページはこちらから→
- 遊水館は、10月6日（月）から工事のため休館しておりますが、窓口対応は午前9時から午後5時まで行っております。



お問い合わせ・申込先

遊水館 〒950-3324 新潟市北区前新田乙 311 電話 025-384-1211（原則月曜休館）