

スポーツ教室のご案内

一般財団法人上越市体育協会では、各種スポーツ教室を開催しています。募集・詳細については、「広報じょうえつ」に掲載します。

《園児・小学生向け》

教室名	対 象	会 場	内 容
小学生新体操	小学生女子	身障者体育館	新体操
「楽しいね！」体づくり運動教室	小学1～3年生	身障者体育館	コーディネーショントレーニング※
キッズ運動大好き教室	園児（年中・年長）	身障者体育館	園児向け運動

※コーディネーショントレーニングとは、運動能力を空間認知、反応、リズムやバランス等に分類して、それぞれを高める運動のこと。ゲーム感覚の動きを通して楽しく汗をかきます。運動能力やスポーツパフォーマンスの向上が期待できます。

《大人向け》

教室名	対 象	会 場	内 容
女性のためのフィットネス	一般	総合体育館ミーティングルーム	エアロビクス・ストレッチなど
リズムに合わせて健康体操	60歳以上	総合体育館ミーティングルーム	軽運動・ストレッチなど
		高田スポーツセンター	
		直江津学びの交流館	
		カルチャーセンター	
やさしいストレッチヨガ	一般	総合体育館ミーティングルーム	初心者向けヨガ
		レインボーセンター	

リラックスヨガ	一般	総合体育館ミーティングルーム	一日の疲れをとるヨガ
からだリフレッシュ	一般	総合体育館ミーティングルーム	軽運動・ストレッチ&ヨガ
気分・体スッキリ体操	一般	オーレンプラザ	軽運動・ストレッチ
初心者向け楽しいランニング	一般	総合体育館 3F 走路	ランニングの基本・実践