

秋季スポーツ教室参加者募集

一般財団法人上越市体育協会では秋季教室の参加者を募集しています。
申込は、はがきまたはメールに①教室名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥学年(新体操体、づくり運動、キッズ運動大好きのみ) ⑦電話番号を記入し、8月24日(火)までに上越市体育協会へお申し込みください。

〒943-0805 上越市木田1-17-33 上越市総合体育館内
ホームページ <http://www.joetsu-taikyo.jp/>
電話025-525-4119 メール love-spo@joetsu.ne.jp

※途中でやめた場合でも、受講料を返金致しません。
新体操教室は別途、ボール・リボン(4000円程度)を購入していただきます。

No.	教室名	対象	定員	会場	受講料	時間	開催日	内容
1	小学生新体操	小学生女子	50名	上越市総合体育館	4,500円	1～3年生 17:00～18:00 4～6年生 18:00～19:00	9/7～11/16 金曜日 (10回)	新体操
2	「楽しいね！」体づくり運動	小学1～3年生	20名	上越市総合体育館	4,500円	17:45～18:45	9/5～11/14 水曜日 (10回)	小学校低学年向け 体づくり運動
3	キッズ運動大好き！	園児 (年中・年長)	20名	上越市総合体育館	4,500円	16:30～17:30	9/5～11/14 水曜日 (10回)	園児向け 体づくり運動
4	女性のためのフィットネス	一般	15名	上越市総合体育館	6,600円	10:00～11:30	9/4～11/27 火曜日 (12回)	エアロビクス、ストレッチ等
5	リズムに合わせて健康体操① (総体・火曜・午後)	一般 (60歳以上)	20名	上越市総合体育館	6,600円	13:30～15:00	9/4～11/27 火曜日 (12回)	軽運動、ストレッチ等
6	リズムに合わせて健康体操② (総体・金曜・午前)	一般 (60歳以上)	20名	上越市総合体育館	5,500円	10:00～11:30	9/7～11/16 金曜日 (10回)	軽運動、ストレッチ等
7	リラックスヨガ	一般	15名	上越市総合体育館	5,500円	19:00～20:30	9/4～11/20 火曜日 (10回)	初心者向けヨガ
8	リズムに合わせて健康体操③ (高田スポーツセンター)	一般 (60歳以上)	15名	高田スポセン アリーナ	5,500円	10:00～11:30	9/6～11/8 木曜日 (10回)	軽運動、ストレッチ等
9	健康体操 (カルチャーセンター・火曜午後)	一般 (60歳以上)	20名	カルチャーセンター (有田地区公民館)	5,500円	13:30～15:00	9/4～11/20 火曜日 (10回)	軽運動、ストレッチ等
10	気分・体スッキリ！！体操	一般	20名	オーレンブラザ	5,500円	10:00～11:30	9/7～11/16 金曜日 (10回)	軽運動、ストレッチ等