

冬季スポーツ教室参加者募集中

一般財団法人上越市体育協会では冬季教室の参加者を募集しています。

申込はハガキまたはメールに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(体づくり運動のみ) ⑦電話番号を記入し、12月26日(水)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

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。

教室名	内容	対象	定員	会場	開催日	開催時間	参加費
「楽しいね！」 体づくり運動	小学生低学年向け 体づくり運動	小学1～3年生	20名	上越市 総合体育館	1/9～3/13 水曜日(10回)	17:45～18:45	4,500円
女性のための フィットネス	エアロビクス ストレッチ等	一般	15名		1/8～3/12 火曜日(10回)	10:00～11:30	5,500円
リズムに合わせて 健康体操	軽運動、ストレッチ等	一般 (60歳以上)	20名		1/15～3/19 火曜日(10回)	13:30～15:00	5,500円
リズムに合わせて 健康体操	軽運動、ストレッチ等	一般 (60歳以上)	20名		1/11～3/22 金曜日(10回)	10:00～11:30	5,500円
やさしい ストレッチヨガ	初心者向けヨガ	一般	15名		1/9～3/27 水曜日(10回)	10:00～11:30	5,500円
リラックスヨガ	初心者向けヨガ	一般	15名		1/8～3/12 火曜日(10回)	19:00～20:30	5,500円
気分・体スッキリ！ 体操	軽運動、ストレッチ等	一般	20名		オーレンプラザ	1/11～3/15 金曜日(10回)	10:00～11:30
リズムに合わせて 健康体操	軽運動、ストレッチ等	一般 (60歳以上)	15名	直江津 学びの交流館	1/8～3/12 火曜日(10回)	10:00～11:30	5,500円
やさしい ストレッチヨガ	初心者向けヨガ	一般	15名	レインボーセンター	1/10～4/11 木曜日(10回)	10:00～11:30	5,500円
健康体操	軽運動、ストレッチ等	一般 (60歳以上)	20名	カルチャーセンター	1/8～3/19 火曜日(10回)	13:30～15:00	5,500円