

# 一般財団法人上越市スポーツ協会の教室

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

No.	教室名	対象	定員	会場	参加費 1回あたり (支払いは 回数分一 括)	曜日 ・ 時間	開催日(予定)	内容
1	小学生新体操	小学生女子	50名	身障者体育館	450円	金曜日 低学年 17:00～18:00 高学年 18:00～19:00	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	新体操
2	「楽しいね！」 体づくり運動(水 曜夕方教室)①	小学1～3年生	20名	身障者体育館	450円	水曜日 17:45～18:45	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	小学校低学年向け 体づくり運動
3	「楽しいね！」 体づくり運動(土 曜午前教室)②	小学1～3年生	20名	身障者体育館	450円	土曜日 10:00～11:00	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	小学校低学年向け 体づくり運動
4	キッズ運動 大好き	園児 (年中・年長)	20名	身障者体育館	450円	水曜日 16:30～17:30	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回)	園児向け 体づくり運動
5	女性のための フィットネス	一般	20名	総合体育館 ミーティングルーム	550円	火曜日 10:00～11:30	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	エアロビクス ストレッチ等
6	リズムに合わせて 健康体操(総合体 育館火曜午後)①	一般 (60歳以上)	20名	総合体育館 ミーティングルーム	550円	火曜日 13:30～15:00	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	軽運動、ストレッチ等
7	リズムに合わせて 健康体操(総合体 育館木曜午前)②	一般 (60歳以上)	20名	総合体育館 ミーティングルーム	550円	木曜日 10:00～11:30	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	軽運動、ストレッチ等
8	リズムに合わせて 健康体操(総合体 育館金曜午前)③	一般 (60歳以上)	20名	総合体育館 ミーティングルーム	550円	金曜日 10:00～11:30	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	軽運動、ストレッチ等
9	リズムに合わせて 健康体操(高田ス ポーツセンター) ④	一般 (60歳以上)	20名	高田スポーツセンター	550円	木曜日 10:00～11:30	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	軽運動、ストレッチ等
10	リズムに合わせて 健康体操(学びの 交流館)⑤	一般 (60歳以上)	20名	直江津学びの交流館 イベントホール	550円	火曜日 10:00～11:30	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	軽運動、ストレッチ等
11	健康体操(カル チャーセンター)	一般 (60歳以上)	20名	上越市 カルチャーセンター	550円	火曜日 13:30～15:00	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	軽運動、ストレッチ等
12	ストレッチヨガ(総 合体育館)①	一般	20名	総合体育館 ミーティングルーム	550円	水曜日 10:00～11:30	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	初心者向けヨガ
13	ストレッチヨガ(レイ ンボーセンター) ②	一般	20名	レインボーセンター	550円	木曜日 10:00～11:30	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	初心者向けヨガ
14	リラックスヨガ	一般	20名	総合体育館 ミーティングルーム	550円	火曜日 19:00～20:30	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	初心者向けヨガ
15	気分・体スッキリ 体操	一般	20名	オーレンブラザ	550円	金曜日 10:00～11:30	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	軽運動、ストレッチ等
16	初心者向け ランニング	一般	20名	総合体育館 ランニング走路	500円	水曜日 19:00～20:30	春季5月～6月(6回)	初心者向け ランニング (ウォーキング)
17	バレトン	一般	20名	レインボーセンター	550円	月曜日 19:30～20:30	春季5月～7月(10回) 秋季9月～12月(10回) 冬季1月～3月(10回)	フィットネス・バレエ・ヨガ を融合させた有酸素運動