

# 秋季スポーツ教室参加者募集中

申込はハガキに①教室名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな)⑤年齢、⑥性別

⑦学年(新体操、体づくり運動、キッズ運動大好きのみ) ⑧電話番号を記入し、

8月26日(月)までに上越市スポーツ協会へお申し込みください。

※途中でやめた場合でも、受講料を返金致しません。

【問合せ・申込先】

〒943-0805上越市木田1-17-33上越市総合体育館内

電話025-525-4119



ホームページからも申し込みが可能となりました！ <https://www.joetsu-taikyo.jp/>

詳しくは「上越市スポーツ協会」と検索し、「教室」→「教室申し込みフォーム」をご利用ください。

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	9/6~11/15 金曜日 (10回)	新体操
2	「楽しいね！」体づくり運動 水曜教室	小学1~3年生	20名	上越市総合体育館	4,500円	17:45~18:45	9/11~11/27 水曜日 (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 土曜教室	小学1~3年生	20名	上越市総合体育館	4,500円	10:00~11:00	9/7~11/16 土曜日 (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	上越市総合体育館	4,500円	16:30~17:30	9/11~11/20 水曜日 (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	上越市総合体育館	5,500円	10:00~11:30	9/3~11/12 火曜日 (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① (総体・火曜・午後)	一般 (60歳以上)	20名	上越市総合体育館	5,500円	13:30~15:00	9/4~11/27 火曜日 (10回)	軽運動、ストレッチ等
7	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	9/6~11/15 金曜日 (10回)	軽運動、ストレッチ等
8	リラックスヨガ	一般	20名	上越市総合体育館	5,500円	19:00~20:30	9/3~11/12 火曜日 (10回)	初心者向けヨガ
9	ストレッチヨガ	一般	20名	レインボーセンター	6,600円	10:00~11:30	9/5~12/19 木曜日 (12回)	初心者向けヨガ
10	バトン	一般	20名	レインボーセンター	5,500円	19:30~20:30	9/2~12/9 月曜日 (10回)	バトン
11	気分・体スッキリ!!体操	一般	20名	オーレンプラザ	6,050円	10:00~11:30	9/6~11/29 金曜日 (11回)	軽運動、ストレッチ等
12	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	9/3~11/12 火曜日 (10回)	軽運動、ストレッチ等