

一般財団法人上越市スポーツ協会のスポーツ教室

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。

教室名	会場	日時・回数	対象・定員	
小学生新体操	上越市 総合体育館	5月8日(金)～7月31日(金) 金曜日(10回) 1～3年生 17:00～18:00 4～6年生 18:00～19:00 ※初回は全学年17:00～18:00	小学生女子 50名	
「楽しいね！」 体づくり運動 (水曜夕方教室)		5月13日(水)～7月29日(水) 水曜日(10回) 17:45～18:45	小学 1～3年生 20名	
「楽しいね！」 体づくり運動 (土曜午前教室)		5月9日(土)～7月18日(土) 土曜日(10回) 10:00～11:00	小学 1～3年生 20名	
キッズ運動大好き		5月13日(水)～7月29日(水) 水曜日(10回) 16:30～17:30	園児 (年中・年長) 20名	
女性のための フィットネス		5月12日(火)～7月21日(火) 火曜日(10回) 10:00～11:30	成人 20名	
リズムに合わせて 健康体操① (総合体育館火曜午後)		5月12日(火)～7月14日(火) 火曜日(10回) 13:30～15:00	60歳以上 20人	
リラックスヨガ①		5月12日(火)～7月14日(火) 火曜日(10回) 19:00～20:30	成人 20名	
初心者向け 楽しいランニング		5月13日(水)～7月22日(水) 水曜日(6回) 19:00～20:30	成人 20名	
バレトン		レインボー センター	5月11日(月)～7月20日(月) 月曜日(10回) 19:30～20:30	成人 20名
シニア世代のヨガ体操			5月15日(金)～7月31日(金) 金曜日(9回) 9:30～11:00	60歳以上 20人
リラックスヨガ②	オーレンプ ラザ	5月7日(木)～7月9日(木) 木曜日(10回) 19:00～20:30	成人 20名	
気分・体スッキリ体操		5月8日(金)～7月17日(金) 金曜日(10回) 10:00～11:30	成人 20名	
健康体操 (カルチャーセンター)	カルチャーセ ンター	5月12日(火)～7月21日(火) 火曜日(10回) 13:30～15:00	60歳以上 20名	
リズムに合わせて 健康体操② (学びの交流館)	学びの 交流館	5月12日(火)～7月14日(火) 火曜日(10回) 10:00～11:30	60歳以上 20人	
リズムに合わせて 健康体操③ (高田スポーツセンター)	高田スポー ツセンター	5月7日(木)～7月16日(木) 木曜日(10回) 10:00～11:30	60歳以上 20人	