

## 令和2年度 秋季スポーツ教室

No.	教室名	対象	会場	曜日・時間	回数	開催日											内容	参加費(円)		
						9/11	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20					
1	小学生新体操	小学生女子	身障者体育館	金曜日 17:00~19:00	10	9/11	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	/	/	新体操	5,000	
						※初日(9/11)は全員17時集合。2回目以降は1~3年生は17~18時、4~6年生は18~19時。														
2	「楽しいね！」 体づくり運動	小学 1~3年生	身障者体育館	水曜日 17:45~18:45	10	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	/	/	楽しみながら 運動能力を高めます	5,000	
3	「楽しいね！」 体づくり運動	小学 1~3年生	身障者体育館	土曜日 10:00~11:00	10	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	/	/	楽しみながら 運動能力を高めます	5,000	
4	キッズ運動大好き	園児 (年中・年長)	身障者体育館	水曜日 16:30~17:30	10	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	/	/	楽しみながら 運動能力を高めます	5,000	
5	女性のための フィットネス	一般	総合体育館 ミーティングルーム	10	定員に達しているため現在募集しておりません						3	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	/	/	エアロビクス ストレッチ等	6,000
6	リズムに合わせて 健康体操	一般 (60歳以上)	総合体育館 ミーティングルーム	火曜日 13:30~15:00	10	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	/	/	軽運動 ストレッチ等	6,000	
7	リズムに合わせて 健康体操	一般 (60歳以上)	総合体育館 ミーティングルーム	10	定員に達しているため現在募集しておりません						5	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	/	/	軽運動 ストレッチ等	6,000
8	リズムに合わせて 健康体操	一般 (65歳以上)	総合体育館 ミーティングルーム	10	定員に達しているため現在募集しておりません						9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	/	/	軽運動 ストレッチ等	6,000
9	リズムに合わせて 健康体操	一般 (60歳以上)	高田スポセン アリーナ	木曜日 10:00~11:30	10	9/3	9/10 9:30~	9/17	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	/	/	軽運動 ストレッチ等	6,000	

No.	教室名	対象	会場	曜日・時間	回数	開催日										内容	参加費(円)		
10	リズムに合わせて健康体操	一般(60歳以上)	直江津学びの交流館 イベントホール			定員に達しているため現在募集していません										軽運動 ストレッチ等	6,000		
	健康体操	一般(60歳以上)	カルチャーセンター(有田地区公民館)	火曜日 13:30~15:00	10	9/8	9/15	9/29 JA	10/6	10/13	10/20 体育館	10/27 体育館	11/10 体育館	11/17 体育館	11/24 体育館	/	/	軽運動 ストレッチ等	6,000
※JA・・・9/29のみJA有田支店が会場となります。その他の日はカルチャーセンター内で部屋が変わります。																			
12	やさしいストレッチヨガ	一般	総合体育館 ミーティングルーム			定員に達しているため現在募集していません										初心者向けヨガ	6,000		
	やさしいストレッチヨガ	一般	レインボーセンター 和室	木曜日 10:00~11:30	10	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	12/3	/	/	初心者向けヨガ	6,000
14	シニア世代ヨガ体操	一般	レインボーセンター 和室	金曜日 9:30~11:00	10	9/11	9/18	9/25	10/9	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	/	/	高齢者向けヨガ	6,000
	バレトン	一般	レインボーセンター 多目的ホール	月曜日 19:30~20:30	10	9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	/	/	バレエとヨガとフィットネスを合わせた有酸素運動	6,000
16	リラックスヨガ	一般	総合体育館 ミーティングルーム			定員に達しているため現在募集していません										初心者向けヨガ	6,000		
	気分・体スッキリ!体操	一般	オーレンプラザとスポーツセン			定員に達しているため現在募集していません										軽運動 ストレッチ体操	6,000		
※日によって会場がオーレンプラザと高田スポーツセンターに代わります。																			
18	リラックスヨガ	一般	オーレンプラザ	木曜日 19:00~20:30	10	9/10 スタジオ	9/17 研修室	9/24 スタジオ	10/1 スタジオ	10/8 スタジオ	10/15 研修室	10/22 研修室	10/29 スタジオ	11/5 研修室	11/12 研修室	/	/	初心者向けヨガ	6,000
	※会場はオーレンプラザ内で部屋が変わります。																		

【お申込み・お問い合わせ】一般財団法人上越市スポーツ協会(☎025-525-4119)