

『春季スポーツ教室』受講生募集！

一般財団法人上越市スポーツ協会では、春季スポーツ教室の受講生を募集しています。

【申込方法】

①教室名（曜日・会場も記入してください。）②郵便番号、③住所、④氏名（フリガナも記入）
⑤性別⑥年齢、⑦学年（新体操・体づくり運動教室）⑧電話番号をはがきに記入し、下記の申込み先へ
郵送してください。お電話やホームページからもお申し込みができます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を制限させていただいております。お申込みが定員を超えた場合は抽選となります。

【受講料】

大人向け教室 9回 5,400円 ・ 10回 6,000円 ・ 12回 7,200円
子ども向け教室 9回 4,500円 ・ 10回 5,000円

【締め切り】

令和3年4月26日（月）必着

【注意事項】

- 全教室共通…受講生の都合による途中退会や欠席の場合、受講料は返金できません。
- 小学生新体操教室は手具（ボール・リボン）代が5,000円程度別途必要です。
- 少人数の場合は、開催を中止する場合があります。

教室名	会場	対象	日時・回数
小学生新体操	教育プラザ 第2体育館	小学生女子	金曜日（10回）R3.5月7日～7月30日 1～3年生 17:00～18:00 4～6年生 18:00～19:00 ※初回（5/7）は全学年17:00～18:00
「楽しいね！」 体づくり運動 （水曜日教室）	教育プラザ 第2体育館	小学 1～3年生	水曜日（9回） R3.5月12日～7月28日 17:45～18:45
「楽しいね！」 体づくり運動 （木曜日教室）	高田スポーツ センター	小学 1～3年生	木曜日（10回） R3.5月13日～7月29日 17:30～18:30
キッズ運動大好き	教育プラザ 第2体育館	園児 （年中・年長）	水曜日（9回） R3.5月12日～7月28日 16:30～17:30
女性のための フィットネス	教育プラザ 第2体育館	一般	火曜日（10回） R3.5月11日～7月27日 10:00～11:30
リズムに合わせて 健康体操① （木曜日教室）	教育プラザ 第2体育館	一般（60歳 以上）	木曜日（9回） R3.5月13日～7月29日 10:00～11:30
リズムに合わせて 健康体操② （金曜日教室）	教育プラザ 第2体育館	一般（60歳 以上）	金曜日（9回） R3.5月14日～7月30日 10:00～11:30 ※5月中は総合体育館で行います。
リズムに合わせて 健康体操③ （火曜日午後教室）	謙信交流館	一般（60歳 以上）	火曜日（10回） R3.5月11日～7月20日 13:30～15:00 ※5月中は総合体育館で行います。
リズムに合わせて 健康体操④ （学びの交流館教室）	学びの 交流館	一般（60歳 以上）	火曜日（10回） R3.5月11日～7月13日 10:00～11:30

リズムに合わせて 健康体操⑤ (高田スポーツセンター教室)	高田スポーツ センター	一般(60歳 以上)	木曜日(10回) R3.5月13日～7月29日 10:00～11:30
健康体操 (カルチャーセンター教室)	カルチャー センター	一般(60歳 以上)	火曜日(10回) R3.5月11日～7月13日 13:30～15:00
【新規】いきいき体操 (高田スポーツセンター教室)	高田スポーツ センター	一般	月曜日(10回) R3.5月10日～7月19日 10:00～11:30
やさしいストレッチヨガ① (水曜日教室)	市民いこいの 家	一般	水曜日(12回) R3.5月12日～8月25日 10:00～11:30
やさしいストレッチヨガ② (レインボーセンター教室)	レインボー センター	一般	木曜日(12回) R3.5月6日～8月12日 10:00～11:30
【新規】 やさしいストレッチヨガ③ (オーレンプラザ教室)	オーレン プラザ	一般	金曜日(10回) R3.5月14日～7月16日 13:15～14:45
バレトン	レインボー センター	一般	月曜日(10回) R3.5月10日～7月26日 19:30～20:30
リラックスヨガ① (火曜日教室)	市民いこいの 家	一般	火曜日(10回) R3.5月11日～7月13日 19:00～20:30
リラックスヨガ② (オーレンプラザ教室)	オーレン プラザ	一般	木曜日(10回) R3.5月13日～7月15日 19:00～20:30
気分・体スッキリ体操	オーレン プラザ	一般	金曜日(10回) R3.5月14日～7月30日 10:00～11:30

受講生の皆様へのお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止策をとりながら教室を開催いたします。新型コロナウイルス感染症拡大防止と受講生の皆様の安全を確保するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ① 発熱、咳、嗅覚・味覚異常などの症状がある場合は参加を控えてください。
- ② 参加時には、なるべくマスクを着用してください。ただし、熱中症の症状や体調に異常が出た場合、また体力に自信のない方は、マスクの着用をやめてください。
- ③ 受講後も手指のアルコール消毒、もしくは手洗いをお願いします。(手を拭くタオルやハンカチをご持参ください。)
- ④ 帰宅後も手洗いとうがいをしてください。
- ⑤ 自分用のマット、もしくはバスタオルを持参してください。

【お申込み・お問合せ先】

一般財団法人上越市スポーツ協会

〒943-0805 上越市木田 1-17-33 上越市総合体育館内

URL <https://www.joetsu-taikyo.jp/> TEL 025-525-4119 FAX 025-525-4169