

# 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) ⑧電話番号を記入し、8月25日(水)までに  
上越市スポーツ協会へお申し込みください。(新体操教室は別途5,500円程度の手具代が必要です。)

※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】 ※今年度限り

〒942-0004上越市西本町4-18-12 直江津屋台会館内

電話025-525-4119

ホームページからも申し込みが可能です！ <https://www.joetsu-faikyo.jp/>

詳しくは『上越市スポーツ協会』と検索してください

No.	教室名	対象	募集人数	会場	受講料	時間	開催日	内容
1	小学生新体操	小学生女子	20名	教育プラザ体育館	5,000円	1~3年生 17:00~18:00 4~6年生 18:00~19:00	9/3~11/19 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	5名	教育プラザ体育館	5,000円	17:45~18:45	9/8~11/24 水曜日 (10回)	小学校低学年向け 体づくり運動
3	女性のためのフィットネス	一般	8名	教育プラザ体育館	6,000円	10:00~11:30	9/7~11/16 火曜日 (10回)	エアロビクス、ストレッチ等

4	リズムに合わせて健康体操	一般 (60歳以上)	5名	春日謙信交流館	6,000円	13:30~15:00	9/14~12/7 火曜日 (10回)	軽運動、ストレッチ等
5	リラックスヨガ① (市民いこいの家・火曜・夜)	一般	8名	市民いこいの家	6,000円	19:00~20:30	9/7~11/16 火曜日 (10回)	初心者向けヨガ
6	リラックスヨガ② (オーレンプラザ・木曜・夜)	一般	10名	オーレンプラザ	6,000円	19:00~20:30	9/2~11/25 木曜日 (10回)	初心者向けヨガ
7	やさしいストレッチヨガ	一般	5名	オーレンプラザ	6,000円	13:15~14:45	9/10~12/10 金曜日 (10回)	初心者向けヨガ
8	気分・体スッキリ!!体操	一般	5名	高田スポーツセンター	6,000円	10:00~11:30	9/10~11/12 金曜日 (11回)	軽運動、ストレッチ等
9	いきいき健康体操	一般	20名	高田スポーツセンター	6,000円	10:00~11:30	9/6~11/15 月曜日 (10回)	軽運動、ストレッチ等