

『春季スポーツ教室』受講生募集！

【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（QRコードをご利用下さい。）。

新型コロナ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 10回 6,600円 12回 7,920円 13回 8,580円

14回 9,240円 16回 10,560円

小学生向け教室 9回 4,950円 10回 5,500円

【締切】 令和4年4月26日（火）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。
- 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	勤労身障者 体育館	小学生女子	金曜日（10回）R4.5月13日～7月22日 1～3年生 17:00～18:00 4～6年生 18:00～19:00
「楽しいね！」 体づくり運動 （水曜日教室）	勤労身障者 体育館	小学 1～3年生	水曜日（10回）R4.5月11日～7月20日 17:45～18:45
「楽しいね！」 体づくり運動 （土曜日教室）	勤労身障者 体育館	小学 1～3年生	土曜日（9回）R4.5月14日～7月30日 10:00～11:00
小学生チアリーディング	勤労身障者 体育館	小学 1～3年生	火曜日（10回）R4.5月10日～7月12日 17:00～18:00
キッズ運動大好き	勤労身障者 体育館	園児 （年中・年長）	水曜日（10回）R4.5月11日～7月20日 16:30～17:30
女性のための フィットネス	総合	現在、募集していません。	日（14回）R4.4月5日～7月26日 10:00～11:30
リズムに合わせて 健康体操① （木曜日教室）	総合	現在、募集していません。	日（14回）R4.4月7日～7月14日 10:00～11:30
リズムに合わせて 健康体操② （金曜日教室）	総合	現在、募集していません。	日（14回）R4.4月1日～7月22日 10:00～11:30
リズムに合わせて 健康体操③ （火曜日午後教室）	総合	現在、募集していません。	日（14回）R4.4月5日～7月26日 13:30～15:00

リズムに合わせて 健康体操④ (学びの交流館教室)	学 交	現在、募集していません。	(14回) R4.4月5日～7月12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 ツセンター	一般(60歳 以上)	木曜日(10回) R4.5月12日～7月21日 10:00～11:30
健康体操 (カルチャーセンター教室)	カルチ セン	現在、募集していません。	(14回) R4.4月5日～7月26日 13:30～15:00
いきいき健康体操	高田スポ ツセンター	一般	月曜日(10回) R4.5月9日～7月11日 10:00～11:30
やさしいストレッチヨガ ①(総合体育館教室)	総合体	現在、募集していません。	(16回) R4.4月6日～8月10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 セン	現在、募集していません。	(13回) R4.4月7日～8月4日 10:00～11:30
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) R4.5月13日～8月26日 13:15～14:45
リラックスヨガ① (総合体育館教室)	総合体育館	一般	火曜日(10回) R4.5月10日～7月26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) R4.5月12日～7月28日 19:00～20:30
気分・体スッキリ体操	オーレン プラザと高田スポ ーツセンター	一般	金曜日(10回) R4.5月13日～7月22日 10:00～11:30
健康ランポピクス	総合体育館	一般	火曜日(10回) R4.5月10日～7月19日 10:00～11:30
体幹機能改善ピラティス	総合体育館	一般	金曜日(10回) R4.5月13日～7月22日 10:00～11:30
やさしいトレーニング& シェイプアップ	総合体育館	一般	水曜日(10回) R4.5月11日～7月13日 19:00～20:30

◇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。



【お申込み・お問合せ】

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

