

一般財団法人上越市スポーツ協会主催

冬季スポーツ教室

参加者（欠員）募集！

リラックスヨガ教室【上越市総合体育館・火曜夜クラス】

開催日時

【火曜日】 19:00～20:30

(全10回) 1/10 1/17 1/24 1/31 2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 3/28

場所：上越市総合体育館 ミーティングルーム（上越市木田 1-17-33）

対象：一般

定員：5名（欠員募集）

参加費：（保険料込）6,600円

持ち物：ヨガマット、運動のできる服装、タオル、飲み物など



リラックスヨガ教室【オーレンプラザ・木曜夜クラス】

開催日時

【木曜日】 19:00～20:30

(全10回) **1/12** 1/19 1/26 2/2 **2/9** 2/16 3/2 **3/9** **3/16** 3/23

場所：高田城址公園オーレンプラザ スタジオ（上越市木田 1-17-33）

※1/12, 2/9、3/9、3/16 は研修室で行います

対象：一般

定員：5名（欠員募集）

参加費：（保険料込）6,600円

持ち物：ヨガマット、運動のできる服装、タオル、飲み物など



裏面あり



健康トランポビクス教室



開催日時：【火曜日】 10：00～11：30

(全10回) 1/10 1/17 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 3/28

場 所：上越総合体育館（上越市木田 1-17-33）

対 象：一般

定 員：10名（欠員募集）

参加費：6,600円（保険料込）

持ち物：運動のできる服装、タオル、運動靴、飲み物など



※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。参加される方は、入出時の消毒等のご協力をお願いいたします。

《お申込み》 申込締切：令和5年1月4日（水）まで（必着）

【方法1】上越市スポーツ協会ホームページの「教室申し込みフォーム」がご利用できます。

【方法2】ハガキの場合は、下記の①～⑥を記入して下さい。

①教室名 ②氏名（フリガナ）③年齢 ④性別 ⑤住所 ⑥電話番号

※いずれの教室も申込者多数の場合は抽選とさせていただきます。申込期限終了後、抽選結果を連絡いたします。開催日の2日前になっても返信がない場合は、事務局までご連絡ください（土日祝日は除く）。

【お申し込み・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

TEL 025-525-4119 FAX 025-525-4169

URL <https://www.joetsu-taikyo.jp/>

