

一般財団法人上越市スポーツ協会



令和5年度 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教室の参加者を募集しています。

受講ご希望の方は、ハガキに①教室番号 ②郵便番号 ③住所 ④氏名（ふりがな）⑤年齢、⑥性別、⑦電話番号を記入し、5月1日(月)までに上越市スポーツ協会へお申し込みください。

【問合せ・申込み先】 〒943-0805 上越市木田1-17-33 上越市総合体育館内 一般財団法人上越市スポーツ協会 電話025-525-4119

※注意事項

1. ホームページからも申し込みができます。
2. 会場、日程が変更になる可能性があります。
3. 途中でやめた場合でも、受講料を返金いたしません。
4. 参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。
5. 少人数の場合は、開催を中止する場合があります。



教室番号	教室名	対象	定員	会場	受講料	開催日・曜日・回数	時間	内容
1	リズムに合わせて健康体操 (総合体育館教室)	一般 (60歳以上)	若干名	上越市総合体育館	7,000円	5/16~7/18 火曜日・全10回	13:30~15:00	軽運動、ストレッチ等
2	健康ランポビクス	一般	25名	上越市総合体育館	7,000円	5/16~7/25 火曜日・全10回	10:00~11:30	ランポビクス運動等
3	やさしい!美姿勢ピラティス	一般	25名	上越市総合体育館	7,000円	5/17~7/19 水曜日・全10回	9:30~11:00	ピラティス
4	やさしいストレッチヨガ(総合体育館教室)	一般	若干名	上越市総合体育館	8,400円	5/17~8/9 水曜日・全12回	10:00~11:30	ヨガ
5	やさしいトレーニング&シェイプアップ	一般	25名	上越市総合体育館	7,000円	5/17~7/19 水曜日・全10回	19:00~20:30	自分の体重を負荷にして行う トレーニングとストレッチ
6	初心者向けランニング	一般	20名	上越市総合体育館	3,300円	5/17~7/26 水曜日・全6回	19:00~20:00	初心者向けランニング
7	リズムに合わせて健康体操 (高田スポーツセンター教室)	一般 (60歳以上)	若干名	高田スポーツセンター	7,000円	5/18~7/20 木曜日・全10回	10:00~11:30	軽運動、ストレッチ等
8	気分・体スッキリ体操	一般	若干名	高田スポーツセンター	7,000円	5/19~7/21 金曜日・全10回	10:00~11:30	軽運動、ストレッチ等
9	健康体操	一般 (60歳以上)	若干名	カルチャーセンター	7,000円	5/16~7/18 火曜日・全10回	13:30~15:00	軽運動、ストレッチ等
10	リラックスヨガ(オーレンプラザ教室)	一般	若干名	オーレンプラザ	7,000円	5/18~7/27 木曜日・全10回	19:00~20:30	ヨガ

下記の教室以外にも様々な世代、趣向に合わせた教室を実施しています。ご興味のある方はお問い合わせください。