



一般財団法人上越市スポーツ協会

令和5年度 秋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秋季教室の参加者の募集しています。



《お申込み》 申込締切：令和5年9月5日（火）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、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



※注意事項

1. 会場、日程が変更になる可能性があります。
2. 自己都合のキャンセルは、受講料を返金いたしません。
3. 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	9/12～11/14 火曜日・全10回	13:30～15:00	軽運動、ストレッチ等
2	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	9/14～11/30 木曜日・全10回	10:00～11:30	軽運動、ストレッチ等
3	やさしいストレッチヨガ (レインボーセンター教室)	一般	若干名	レインボーセンター	7,000円	9/14～12/7 木曜日・全10回	10:00～11:30	ヨガ
4	やさしいストレッチヨガ (オーレンプラザ教室)	一般	若干名	オーレンプラザ	7,000円	9/22～12/15 金曜日・全10回	13:15～14:45	軽運動、ストレッチ等
5	リラックスヨガ(総合体育館教室)	一般	若干名	上越市総合体育館	7,000円	9/12～11/21 火曜日・全10回	19:00～20:30	ヨガ
6	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	9/15～11/24 金曜日・全10回	10:00～11:30	軽運動、ストレッチ等
7	健康トランポビクス	一般	20名	上越市総合体育館	7,000円	9/12～11/21 火曜日・全10回	10:00～11:30	トランポビクス運動等
8	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	9/13～11/22 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

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。

