

# 冬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電話番号を記入し、1月4日(木)までに上越市スポーツ協会へお申し込みください。

※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】 〒943-0805 上越市木田1-17-33上越市総合体育館内  
電話025-525-4119



ホームページからも申し込みが可能となりました！ <https://www.joetsu-taikyo.jp/>  
詳しくは「上越市スポーツ協会」と検索してください。

教室名	内容	対象	定員	会場	開催日	開催時間	参加費
健康トランポビクス	トランポビクス	一般	15名	上越市総合体育館	1/9~3/12 火曜日(10回)	10:00~11:30	7,000円
リズムに合わせて健康体操 【総合体育館・火曜・午後】	軽運動、ストレッチ等	一般 (60歳以上)	20名	上越市総合体育館	1/9~3/12 火曜日(10回)	13:30~15:00	7,000円
リラックスヨガ 【総合体育館・火曜・夜】	初心者向けヨガ	一般	15名	上越市総合体育館	1/9~3/12 火曜日(10回)	19:00~20:30	7,000円
リラックスヨガ 【オーレンプラザ・木曜・夜】	初心者向けヨガ	一般	15名	高田城址公園 オーレンプラザ	1/11~3/21 木曜日(10回)	19:00~20:30	7,000円