

令和6年度「春季スポーツ教室」の参加者を募集しています！



申込はハガキに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、**4月24日(水)まで**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 電話025-525-4119 上越市スポーツ協会



※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	時間	開催日・曜日・回数	内容
1	リズムに合わせて健康体操 (高田スポーツセンター)	一般 (60歳以上)	30名	高田スポーツセンター アリーナ	7,000円	10:00～ 11:30	5/16～7/18 木曜日・全10回	軽運動、ストレッチ等
2	気分・体スッキリ！体操	一般	20名	高田スポーツセンター 柔道場	7,000円	10:00～ 11:30	5/10～7/19 金曜日・全10回	軽運動、ストレッチ等
3	かんたん運動とヨガ	一般	20名	上越市総合体育館 柔剣道場	7,000円	13:15～ 14:45	5/13～7/22 月曜日・全10回	軽運動とヨガ
4	健康トランポピクス	一般	20名	上越市総合体育館 柔剣道場	7,000円	10:00～ 11:30	5/14～7/16 火曜日・全10回	トランポピクス運動等
5	リズムに合わせて健康体操 (上越市総合体育館)	一般 (60歳以上)	20名	上越市総合体育館 ミーティングルーム	7,000円	13:30～ 15:00	5/14～7/16 火曜日・全10回	軽運動、ストレッチ等
6	リラックスヨガ (上越市総合体育館)	一般	20名	上越市総合体育館 ミーティングルーム	7,000円	19:00～ 20:30	5/14～7/16 火曜日・全10回	ヨガ
7	初心者向けランニング	一般	20名	上越市総合体育館 走路	3,300円	19:00～ 20:00	5/15～7/17 水曜日・全6回	初心者向けランニング、 ウォーキング
8	リラックスヨガ (オーレンプラザ)	一般	20名	オーレンプラザ スタジオ	6,300円	19:00～ 20:30	5/9～7/18 木曜日・全9回	ヨガ
9	やさしいストレッチヨガ	一般	20名	レインボーセンター (和室)	7,700円	10:00～ 11:30	5/9～8/29 木曜日・全11回	ヨガ

他にも様々な世代、趣向に合わせた教室を実施しています。ぜひお問い合わせください。詳しくはインターネットで『上越市スポーツ協会』と検索してください。