



一般財団法人 上越市スポーツ協会

令和7年度 冬季スポーツ教室 参加者募集



冬季教室の参加者を募集しています。

《申込方法》申込締切：令和7年12月23日（火）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」(<https://www.joetsu-taikyo.jp/convention/school/entry/>)から申し込みます。

【方法2】はがきの場合は、次の①～⑦を記入してください。①教室番号・教室名 ②氏名（フリガナ） ③年齢 ④性別 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス

※申込者多数の場合は抽選。申込期限終了後、詳細などをメール、または、はがきで連絡します。開催日の2～3日前になっても連絡がない場合は、事務局に連絡してください（年末年始、土日祝日は除く）。

○申し込み・問合せ

一般財団法人上越市スポーツ協会事務局 〒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 E-mail：taikyo@joetsu.ne.jp



※会場や日程が変更になる可能性があります。参加者の都合による欠席に対しての振替・返金はありません。参加人数によっては、開催を中止する場合があります。個人情報の保護に基づき、いただいた情報は教室運営以外の目的では使用しません。

| 教室番号 | 教室名                         | 対 象           | 会 場           | 参加料    | 開催日・曜日・回数                 | 時 間         | 内 容            |
|------|-----------------------------|---------------|---------------|--------|---------------------------|-------------|----------------|
| 1    | 女性のためのフィットネス                | 一般            | 上越市総合体育館      | 7,000円 | R 8.1/13～3/17<br>火曜日・全10回 | 10:00～11:30 | エアロビクス、ストレッチなど |
| 2    | リズムに合わせて健康体操<br>(火曜・午後教室)   | 一般<br>(60歳以上) | 上越市総合体育館      | 7,000円 | R 8.1/13～3/17<br>火曜日・全10回 | 13:30～15:00 | 軽運動、ストレッチなど    |
| 3    | リズムに合わせて健康体操<br>(木曜教室)      | 一般<br>(60歳以上) | 上越市総合体育館      | 7,000円 | R 8.1/15～3/19<br>木曜日・全10回 | 10:00～11:30 | 軽運動、ストレッチなど    |
| 4    | リズムに合わせて健康体操<br>(金曜教室)      | 一般<br>(60歳以上) | 上越市総合体育館      | 7,000円 | R 8.1/9～3/27<br>金曜日・全10回  | 10:00～11:30 | 軽運動、ストレッチなど    |
| 5    | リズムに合わせて健康体操<br>(オーレンプラザ教室) | 一般<br>(60歳以上) | 高田城址公園オーレンプラザ | 5,600円 | R 8.1/8～3/12<br>木曜日・全8回   | 13:30～15:00 | 軽運動、ストレッチなど    |

| 教室番号 | 教室名                          | 対 象           | 会 場                    | 参加料    | 開催日・曜日・回数                 | 時 間         | 内 容         |
|------|------------------------------|---------------|------------------------|--------|---------------------------|-------------|-------------|
| 6    | リズムに合わせて健康体操<br>(学びの交流館教室)   | 一般<br>(60歳以上) | 直江津学びの交流館              | 7,000円 | R 8.1/13～3/17<br>火曜日・全10回 | 10:00～11:30 | 軽運動、ストレッチなど |
| 7    | 健康体操 (カルチャーセンター教室)           | 一般<br>(60歳以上) | カルチャーセンター<br>(有田地区公民館) | 7,000円 | R 8.1/6～3/24<br>火曜日・全10回  | 13:30～15:00 | 軽運動、ストレッチなど |
| 8    | やさしいストレッチヨガ<br>(総合体育館教室)     | 一般            | 上越市総合体育館               | 6,300円 | R 8.1/13～3/25<br>火曜日・全10回 | 10:00～11:30 | 初心者向けヨガ     |
| 9    | やさしいストレッチヨガ<br>(レインボーセンター教室) | 一般            | レインボーセンター              | 5,600円 | R 8.1/15～3/19<br>木曜日・全8回  | 10:00～11:30 | 初心者向けヨガ     |
| 10   | やさしいストレッチヨガ<br>(オーレンプラザ教室)   | 一般            | オーレンプラザ                | 6,300円 | R 8.1/9～3/27<br>金曜日・全9回   | 13:15～14:45 | 初心者向けヨガ     |
| 11   | リラックスヨガ (総合体育館教室)            | 一般            | 上越市総合体育館               | 7,000円 | R 8.1/13～3/17<br>火曜日・全10回 | 19:00～20:30 | 初心者向けヨガ     |
| 12   | リラックスヨガ (オーレンプラザ教室)          | 一般            | 高田城址公園オーレンプラザ          | 6,300円 | R 8.1/8～3/26<br>木曜日・全9回   | 19:00～20:30 | 初心者向けヨガ     |
| 13   | 気分・体スッキリ体操                   | 一般            | 南三世代交流プラザ              | 7,000円 | R 8.1/9～3/13<br>金曜日・全10回  | 10:00～11:30 | 軽運動、ストレッチなど |
| 14   | 健康トランポピクス                    | 一般            | 上越市総合体育館               | 7,000円 | R 8.1/13～3/17<br>火曜日・全10回 | 10:00～11:30 | トランポピクス運動など |

運動不足になりがちな寒い時期に、楽しく体を動かしましょう。お気軽にお問い合わせください。



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  
E-mail : taikyo@joetsu.ne.jp

