



一般財団法人上越市スポーツ協会

令和7年度 春季スポーツ教室 参加者募集



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の募集しています。

《申込方法》 申込締切：令和7年4月23日（水） 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」が利用できます。

【方法2】ハガキの場合は、①～⑧を記入してください。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 ⑧メールアドレス

※申込みが多数の場合は抽選。申込期限終了後、詳細等をメールかハガキで連絡します。開催日の2日前になっても返信がない場合は、事務局に連絡してください（土日祝日は除く）。

○申込み・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



○その他

会場や日程が変更になる可能性があります。自己都合のキャンセルは、参加料の返金はありません。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	リズムに合わせて健康体操 (総合体育館・火曜午後教室)	一般 (60歳以上)	上越市総合体育館	7,000円	5/13～7/15 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)	高田スポーツセンター	7,000円	5/15～7/17 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	レインボーセンター	6,300円	5/15～7/31 木曜日・全9回	10:00～11:30	ヨガ
4	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	5/13～7/22 火曜日・全10回	19:00～20:30	ヨガ
5	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	7,000円	5/15～7/17 木曜日・全10回	19:00～20:30	ヨガ
6	気分・体スッキリ体操	一般	高田スポーツセンター	7,000円	5/16～7/18 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	上越市総合体育館	7,000円	5/13～7/15 火曜日・全10回	10:00～11:30	トランポビクス運動等
8	初心者向けウォーキング＆ランニング	一般	上越市総合体育館	3,500円	5/14～7/9 水曜日・全5回	19:00～20:00	初心者向けランニング

この他、各種教室を開催しています。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

