

EVENT もよおしのご案内

鵜の浜人魚館 健康教室

▶対象…20歳以上の人 ▶申し込み・問合せ…12月12日☎午前10時30分以降に鵜の浜人魚館(☎025-534-6211)へ
※参加人数が少ない場合は、開催を中止する場合があります。

番号	教室名	開催日(平成31年)	時間	定員(申込順)	参加費
1	水中ウォーキング教室	1月9日☎～3月20日☎の水曜日(全11回)	10:45～11:30	30人	11,000円
2	まーめいど水泳教室	1月12日☎～3月23日☎の土曜日(全11回)	19:00～19:45	15人	11,000円
3	水中貯筋教室	1月21日☎～3月18日☎の月曜日(全8回)	10:15～11:15	25人	8,000円
4	らくらく水中エクササイズ教室	1月10日☎～3月14日☎の木曜日(全10回)	10:30～11:30	25人	10,000円
5	水中健康運動教室 昼コース	1月9日☎～3月27日☎の水曜日(全12回)	13:30～14:15	15人	12,000円
6	水中健康運動教室 楽々コース		14:30～15:15	7人	12,000円
7	水中健康運動教室 夜コース		19:00～19:45	25人	12,000円
8	トランポピクス教室 月曜コース	1月21日☎～3月25日☎の月曜日(全9回)	19:30～20:20	各16人	7,650円
9	トランポピクス教室 水曜コース	1月9日☎～3月27日☎の水曜日(全12回)	14:00～15:00		10,200円
10	ピラティス教室	1月10日☎～3月28日☎の木曜日(全11回)	19:00～20:00	18人	9,350円
11	アンチエイジング・ヨガ教室 月曜午前コース	1月21日☎～3月25日☎の月曜日(全9回)	10:15～11:25	各15人	7,650円
12	アンチエイジング・ヨガ教室 水曜コース	1月9日☎～3月27日☎の水曜日(全12回)	19:00～20:10		10,200円
13	アンチエイジング・ヨガ教室 木曜コース	1月10日☎～3月28日☎の木曜日(全11回)	10:15～11:25		9,350円
14	☎ ヨーガ療法 月曜午後コース	1月21日☎～3月25日☎の月曜日(全9回)	13:30～14:40	15人	7,650円

※すべてのコースで教室終了後、無料で温泉に入浴できます。 ※☎は新規教室です。

EVENT もよおしのご案内

冬季スポーツ教室

はがきまたはメールで教室名、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢および学年、電話番号を記入し、申し込んでください。途中でやめる場合、受講料は返金できません。

▶申し込み・問合せ…12月26日☎(必着)までに(一財)上越市体育協会(〒943-0805 木田1-17-33 上越市総合体育館内、☎025-525-4119、FAX025-525-4169、✉love-spo@joetsu.ne.jp)へ

教室名	日時(平成31年)	会場	対象 定員(申込順)	参加費 (保険料含む)
「楽しいね」体づくり運動	1月9日☎～3月13日☎の水曜日 17:45～18:45(全10回)	上越市総合体育館	小学1～3年生 20人	4,500円
女性のためのフィットネス	1月8日☎～3月12日☎の火曜日 10:00～11:30(全10回)		成人女性 15人	
リズムに合わせて健康体操 (総合体育館火曜午後)	1月15日☎～3月19日☎の火曜日 13:30～15:00(全10回)		60歳以上 20人	
リズムに合わせて健康体操 (総合体育館金曜午前)	1月11日☎～3月22日☎の金曜日 10:00～11:30(全10回)		60歳以上 20人	
やさしいストレッチヨガ	1月9日☎～3月27日☎の水曜日 10:00～11:30(全10回)		成人 15人	
リラックスヨガ	1月8日☎～3月12日☎の火曜日 19:00～20:30(全10回)		成人 15人	
リズムに合わせて健康体操 (学びの交流館教室)	1月8日☎～3月12日☎の火曜日 10:00～11:30(全10回)	直江津学びの交流館	60歳以上 15人	5,500円
健康体操 (カルチャーセンター)	1月8日☎～3月19日☎の火曜日 13:30～15:00(全10回)	カルチャーセンター (有田地区公民館)	60歳以上 20人	
やさしいストレッチヨガ	1月10日☎～4月11日☎の木曜日 10:00～11:30(全10回)	レインボーセンター	60歳以上 15人	
気分・体スッキリ!体操	1月11日☎～3月15日☎の金曜日 10:00～11:30(全10回)	高田公園オーレンプラザ	成人 15人	