

## 上越体操場「ジムリーナ」トライアルイベント

いずれも参加費は無料で、会場は上越体操場「ジムリーナ」です。申し込み・問合せはスポーツ推進課（〒942-8563 下門前1770、☎025-545-9246、FAX025-545-9273、✉sports-k@city.joetsu.lg.jp）へ。

### トライアルデー

申し込みは不要で、どなたでも体験できます。内履き、タオル、飲み物などを持参してください。

▶とき…令和2年2月1日㊤、2日㊤、3月1日㊤の午前9時～正午、午後1時～5時

場所	体験内容
体操場（1階）	体操競技用具、タンブリング、トランポリン、ジュニア用の体操器具
会議室（2階）	体組成計と運動機能分析装置（中学生以上）
多目的室（2階）	トランポビクス、スラックライン
ランニングコース（2階）	ノルディックウォーキング

### トライアルイベント無料体験教室

令和2年度に開催予定の各種教室の体験ができます。内履き、タオル、飲み物などを持参してください（ノルディックウォーキング教室は手袋も）。

▶申し込み・問合せ…はがき、電話、ファクシミリまたはメールで、①教室名、②参加希望の日時（いくつでも可）、③郵便番号、④住所、⑤氏名（ふりがな）、⑥性別、⑦年齢、⑧電話番号を記入し、令和2年1月17日㊤までに申込先へ

教室名	内容	とき（令和2年）	対象・定員（抽選）
上越版健康プログラム教室	運動機能分析装置を活用した個別プログラムで行う健康づくり教室	2月19日㊤、26日㊤、3月11日㊤、25日㊤の午前9時30分～11時	成人（18歳以上） 各回30人
ノルディックウォーキング教室	運動機能分析装置を活用し個別のペースで行うノルディックウォーキング	2月20日㊤、3月5日㊤、19日㊤、26日㊤の午前9時30分～11時	成人（18歳以上） 各回30人
親子運動教室①	親子で行う運動遊びや用具を使用した遊び	2月6日㊤、13日㊤、20日㊤、3月5日㊤、12日㊤、19日㊤の午前10時～11時	満2歳以上の幼児とその保護者 各回10組20人
親子運動教室②	親子で行う運動遊びや用具を使用した遊び	3月21日㊤、28日㊤の午前10時～11時30分	満3歳以上の幼児とその保護者 各回10組20人
親子新体操教室	親子でリボンやボールなどの用具を使用した体験教室	2月1日㊤、8日㊤、29日㊤の午後6時～7時	保育園年長～小学3年生 各回10組20人
キッズチアリーディング教室	キッズ向けチアリーディングのトレーニングや基本の動き	1月29日㊤、2月5日㊤、12日㊤、19日㊤、26日㊤、3月4日㊤、11日㊤、18日㊤の午後5時～6時	保育園年長～小学3年生 各回20人
ストレッチ体操教室	音楽を聴きながら行うリラクゼーションストレッチング	1月31日㊤、2月7日㊤、14日㊤、21日㊤、28日㊤、3月6日㊤、13日㊤の午後2時～3時30分	成人（18歳以上） 各回20人
トランポビクス教室	ミニトランポリンを使用したエクササイズ	1月28日㊤、2月4日㊤、11日㊤・㊤、18日㊤、25日㊤、3月3日㊤、10日㊤の午前9時30分～11時	成人（18歳以上） 各回20人
スローエアロビック教室	体への負担の少ないスローエアロビック	1月31日㊤、2月14日㊤、21日㊤、28日㊤、3月6日㊤、13日㊤の午前9時30分～11時	成人（18歳以上） 各回30人
トランポリン教室	トランポリン公認指導員によるトランポリン体験教室	2月9日㊤、23日㊤・㊤、3月22日㊤ ①午後2時～3時30分 ②午後3時30分～5時	小学生～高齢者 各回20人