

一般財団法人上越市スポーツ協会主催

令和6年度健康トランポビクス秋季教室受講生募集のお知らせ

○トランポビクスは、ミニトランポリンの上でウォーキング（有酸素運動）、全身を動かし体幹を整えることができます。

○音楽に合わせて、個人個人の体力に合わせて楽しく有酸素運動をします。



- 主 催 一般財団法人上越市スポーツ協会
開催日 令和6年9月10日～11月19日 火曜日 全10回 10:00～11:30
会 場 上越市総合体育館 柔剣道場
内 容 トランポビクス運動等
対 象 一般
定 員 20名
受講料 7000円
持ち物 水分補給用飲料、内履き、タオル、運動できる服装
お申し込み・お問い合わせ
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

お申し込み方法 申込締切：令和6年9月5日（木）まで（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」がご利用できます。

【方法2】ハガキの場合は、①～⑥を記入して下さい。

①教室名 ②氏名（フリガナ） ③年齢 ④性別 ⑤住所 ⑥電話番号

※いずれの教室も申込者多数の場合は抽選とさせていただきます。

申込期限終了後、抽選結果を連絡いたします。開催日の2日前になっても返信がない場合は、事務局までご連絡ください。（土日祝日は除く）。

- ※注意事項 1. 会場、日程が変更になる可能性があります。
2. 自己都合のキャンセルは、受講料を返金いたしません。
3. 少人数の場合は、開催を中止する場合があります。

指導者 佐藤 恵子 J.T.A 日本トランポビクス協会公認指導員（マスターコーチ）