

一般財団法人上越市スポーツ協会主催 健康トランポビクス冬季教室受講生募集のお知らせ

○トランポビクスは、ミニトランボ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、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8年1月13日～3月17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 700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 上越総合体育館内

TEL025-525-4119 FAX025-525-4169

お申込み方法 申し込み締め切り：令和7年12月23日（火）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日前になんで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）