

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春季教室受講生募集

- 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5月14日～7月16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
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)

お申し込み方法

【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。

申込締切：令和6年4月24日（水）まで（必着）

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

TEL025-525-4119 FAX025-525-4169