

7月のユースポ！

たまにはみんなでウォーキング&ノルディックウォーキング

苗場ボードウォーク

標高が高く、涼しい苗場でノルディックウォーキング♪
ウォーキングの後は、道の駅でお昼ご飯を食べませんか？

日 7月7日(月) 午前8時30分～午後1時頃

場 苗場インDEPENDENCEボードウォーク

費 ユースポ！会員 300円 非会員 600円
ボールレンタル代 300円

服・持 歩きやすい服装、スニーカーまたはウォーキングシューズ、飲み物、タオル、雨具、昼食代(講習中になるべく荷物を少なくし、ウエストポーチ等にまとめてください)

対 16歳以上 **定員** 20名

申 申込締切 6月30日(月) **最少催行人数** 8名

ジュニア合同トレーニング

スタミナ！

さまざまな動きを連続して行い、スタミナアップを目指そう！

日 7月2日(水) 午後7時～8時

場 湯沢カルチャーセンター **費** 無料

服・持 運動のできる服装、内履き、水分、タオル、なわとび

対 小学生 **申 申込締切** 7月1日(火)

湯沢町ウォーキングチャレンジ

8月1日からエントリー開始！2人1組、または3人1組でエントリーしよう！来年度のユースポ！教室が無料になるパスポートなどが当たるかも…♪

日 8月1日～10月31日までの中で好きな4週間(28日間)を歩数計で計測し、記入用紙に記入のうえご提出ください。

費 1チーム 1,500円

対 湯沢町在住、もしくは就労している18歳以上がチーム代表者となる。※小・中学生の参加もOK！

申 申込締切 10月1日(水)

おやこで GENKI 教室

ボールであそぼう

ボールを使っていろいろな動きにチャレンジ！

日 7月10日(木) 午後7時～8時30分

場 湯沢カルチャーセンター **費** 無料

服・持 運動のできる服装、内履き、水分、タオル

対 保育園年少さん～小学3年生とその保護者

申 申込締切 7月9日(水)

貯筋体操

座ったままで、誰でもできる運動です。筋肉を強くすることで、足腰を丈夫にします。

日 7月3日、10日、17日、24日、31日 毎週木曜日
午前10時～10時45分まで

場 湯沢カルチャーセンター

費 ユースポ！会員 1,000円 非会員 1,500円(全5回)
1回ずつ参加 500円

※初めてのの方は別途貯筋通帳 250円がかかります。

服・持 動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル、貯筋通帳(既にお持ちの方)、筆記用具

申 申込締切 各回前日まで

夏休み水泳教室

夏休み期間に短期集中レッスン！みんなで泳いで泳力アップ！

日 7月29日(火)～8月26日(火)までの期間で全9回
午後1時30分～2時45分

詳しくはユースポ！ホームページからご確認ください。

場 湯沢学園室内プール **費**(全9回) 6,000円

服・持 水着、スイミングキャップ、タオル、ゴーグル

対 小学3年生～中学2年生 **定員** 30名

申 申込締切 7月23日(水) **最少催行人数** 5名

保護者説明会を7月25日(金)午後7時から湯沢カルチャーセンターにて行います。

申 込

各種教室に参加をご希望の方は、ユースポ！へお電話、メール、公式LINE、またはInstagramDMにてお申込みください。



〒949-6102
湯沢町神立 628-1
(湯沢カルチャーセンター内)

● ☎ 025-785-2123
● FAX 025-785-6911
● メール info@youspo.net
(受付時間 平日正午～午後6時30分)

ホームページ



LINE



Instagram



YUZAWA_YOUSPO