

9月のユースポ！

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

おとな VS こども

親子で楽しく、コーディネーショントレーニング！

日 9月4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 体操着・ジャージ・トレーニングウェア等、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 9月3日（水）

3B 体操体験講座

大人も子どもも参加できます♪音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

日 9月4日（木）、11日（木）午前10時～11時30分

場 湯沢カルチャーセンター **費** 各回500円

服・持 運動のできる服装、内履き、水分 **対** 誰でもOK

申 申込締切 9月4日の回→8月25日（月）まで
9月11日の回→9月1日（月）まで

最少催行人数 各回5名

ジュニア合同トレーニング

ボールであそぼう！

ボールといっしょに、心も体もぐんぐん育つ！

日 9月30日（火）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 体操着・ジャージ・トレーニングウェア等、内履き、水分、タオル

対 小学生 **申** 申込締切 9月29日（月）

フォームローラー講座

フォームローラーで体を整えませんか？

日 9月16日（火）午後7時30分～8時30分

場 湯沢カルチャーセンター **費** 500円

服・持 フォームローラー、ヨガブロック、ヨガマット（お持ちの方）、水分、タオル等

対 中学生以上

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

赤谷湖ノルディックウォーキング

美しい景観を楽しみながらウォーキングした後は、猿ヶ京の温泉を楽しみましょう！

日 9月18日（木）午前8時15分湯沢公民館集合・出発
～午後3時頃湯沢公民館到着予定

場 群馬県猿ヶ京赤谷湖畔遊歩道・猿ヶ京温泉まんてん星の湯

費 ユースポ！会員 300円 非会員 600円

※別途ポールレンタル代 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・入浴料（講習中は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** 先着20名

申 申込締切 9月12日（金） 最少催行人数 5名

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

ウェブサイト



LINE



Instagram



YUZAWA_YOUSPO