

11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

三国川ダム ノルディックウォーキング

美しいしゃくなげ湖畔で色づき始めた山々と三国川ダムの絶景を眺めながら、初心者も安心のノルディックウォーキング体験。

日 11月3日(月・祝)

午前8時15分 湯沢カルチャーセンター集合・出発
午後12時30頃 湯沢カルチャーセンター到着予定

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(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 小学生以上 **定員** 先着 20名

申 申込締切 10月28日(火) **最少催行人数** 5名

3B 体操体験講座

音楽に合わせて無理なくできる健康体操。50年以上の歴史があります。

日 10月30日(木)、11月13日(木)、12月4日(木)
午前10時～午前11時30分

場 湯沢カルチャーセンター **費** 1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 なし **最少催行人数** 5名

ジュニア合同トレーニング

とびばこ

飛び越えた瞬間『できた！』があふれる♪

日 11月7日(金) 午後7時～午後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 11月6日(木)

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 11月6日(木) 毎週木曜日

午前10時～午前10時45分まで

場 湯沢カルチャーセンター

費 1回ずつ参加 500円

※初めて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 前日まで

おやこで GENKI 教室

ボールとなわとび

バランス感覚やタイミングを養うのにピッタリ♪

日 11月10日(月) 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、水分、タオル、内履き

対 保育園年少さん～小学3年生とその保護者

申 申込締切 11月7日(金)

簡単エアロビクス

誰でもできるエアロビクス！子どもの習い事の待ち時間に、身体を動かそう！

日 11月4日(火)、18日(火)

午後4時20分～午後4時50分

場 湯沢カルチャーセンター **費** 1回 500円

服・持 運動のできる服装、内履き、水分、タオル

対 誰でもOK

申 各回とも当日に料金を添えてお申込みください。

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 12時～午後6時30分)

ウェブサイト



LINE



Instagram



YUZAWA_YOUSPO