

# 3月のユースポ！

## 鬼トレ

HIIT などを取り入れた、簡単なトレーニング教室です  
♪お子様を連れての参加も OK！

**日** 3月6日、13日、27日（各金曜日）  
19:30～20:15

**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、タオル、飲み物

**対** 中学生以上

**申** 前日までに氏名・性別・年齢・電話番号をお知らせください。



## 貯筋運動

### 筋肉を使って貯筋！貯筋！

お金は使えば減りますが、筋肉は使うと増えます！貯筋通帳に記帳することでやる気アップ！

**日** 2月26日、3月5日、12日、19日（各木曜日）  
10:30～11:15

**場** 湯沢カルチャーセンター

**費** ユースポ！会員 1000円、非会員 1500円  
1回ずつ参加 500円

※初めての方は別途貯筋通帳 250円

※料金は初回参加時にお支払いください。

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

**申** 前日までに氏名・性別・年齢・電話番号をお知らせください。

## 2026年度ユースポ！会員募集のお知らせ

新年度の会員受付は3月2日(月)からスタート！

2026年度のパンフレットが、3月1日(日)に新聞折り込みされます。

ご入会いただいた方にはすぐに使える無料体験チケットを3枚プレゼント！

いろいろな教室を体験して、新年度から健康生活始めませんか？



## 中学生地域クラブ 地元の指導員による地域の活動

子どもも参加できる持続可能なスポーツ・文化活動の場を維持できるように、地域に展開中。卓球はジュニア卓球と合体！陸上は湯沢町スポーツアクティブと合体！詳細はユースポ！WEBへ

**種目** 野球・ソフトテニス・バレーボール・陸上・吹奏楽・卓球・スキー

**対** 中学生

**日** 種目ごと 週末1回、または週末1回+平日

**各 種 目** 平日2時間、休日3時間程度

**場** 湯沢学園・湯沢カルチャーセンター

**費** 参加費 2,000円/月 保険 800円/年

※参加費は3か月毎の支払い、9年生の7月から1か月毎の支払いOK

## 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。



NPO法人  
ユースポ！  
〒949-6102  
湯沢町大字神立 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 平日昼 12時～午後6時30分)

ウェブサイト



LINE



Instagram



YUZAWA\_YOUSPO