

10月のユースポ！

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 10月8日(木)～11月5日(木) 全5回毎週木曜
午前10時～10時45分

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

ジュニア合同トレーニング

リズムに合わせてパンチ&キック！
ボクシング

日 10月23日(金) 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

対 小学生 **申** 申込締切 10月22日(木)

湯沢町ウォーキングチャレンジ

エントリー受付中！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 7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(木)

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

NW体験 in 清津川フレッシュパーク

日 10月5日(月)

午前8時30分 湯沢カルチャーセンター集合

バスで移動 NW講習後、各自で昼食、
入浴などの自由時間

午後2時頃 湯沢カルチャーセンター帰着

場 十日町市 清津川フレッシュパーク、ゆくら妻有

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

※温泉入浴料(800円)、昼食代は別途ご持参ください。

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 16歳以上 **定員** 先着20名

申 申込締切 9月30日(水) **最少催行人数** 5名

おやこで GENKI 教室

親子の絆を深めよう！

日 10月22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 10月21日(水)

10月からジュニアの 後期教室などが始まります！

ジュニアバレーボール、ジュニア卓球教室の後期が10月から始まります。また、中学生地域クラブの第3期のお申し込みも受け付けております。詳しくは二次元コードからウェブサイトをご確認ください！



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