



南魚スポーツパラダイス

公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社 スポーツ振興係

ディスポート南魚沼

7月の休館日：5日(月)、
12日(月)、19日(月)

〒949-6611 南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内 ディスポート☎773・6620 スポパラ☎773・3210

①初心者 夏休み短期水泳教室（5日間集中レッスン）

夏休みを利用して「水慣れとクロールの基本」の、短期集中レッスンを行います。2コース以上の参加も可能です。

期各コースとも全5回

- ・ 7月26日(月)～30日(金)
- Aコース 17:05～17:55
- Bコース 18:05～18:55
- ・ 8月2日(月)～6日(金)
- Cコース 17:05～17:55
- Dコース 18:05～18:55

対クロールで25メートル泳げない小学生

定各コース35人（先着）

費1コースにつき会員：2,000円、一般：2,500円
※別途、プール利用料が必要（定期券可）

受付開始 7月6日(火) 9:00～

②スポーツチャンバラ教室

空気の入った剣で戦います。親子での参加も大歓迎。

期8月3日・10日・17日・24日・31日、9月14日の火曜日（全6回）19:00～20:00

対小学生以上 **定**15人（先着順）

費会員：無料、会員再受講：1,800円、一般：2,700円

受付開始 7月6日(火) 9:00～

③第3期 ベビーマッサージ教室

赤ちゃんとの肌のふれあいを体感し、親子の絆を深めよう。

（講師は赤ちゃんに直接触れません）

期8月5日・12日・19日・26日、9月2日の木曜日（全5回）10:30～12:00

対生後2か月～ハイハイ前の乳児と母親

定11組（先着）

費会員：1,000円、会員再受講：3,000円、
一般：4,500円

※別途、材料費500円が必要

受付開始 7月8日(木) 9:00～

①～③共通事項

保険料 年会費や受講料に含まれます。
（参加する教室のみ有効）

申込み ディスポート南魚沼

※ディスポートに設置の申込書に、料金を添えてお申し込みください。各教室とも定員に達し次第締め切り（電話での申込みはできません）

スラックライン講習会

スラックラインの基礎を学べます。まず講習会で体験してみよう！大人も子どもも大歓迎です。

日7月21日(水) 17:30～18:30 ※雨天中止

対だれでも

※未就学児の場合は、保護者の付き添いが必要

定10人（先着順）

費会員：無料、一般：200円

※別途、施設利用料100円が必要（定期券可）

持ち物 運動着、運動靴、タオル、飲み物

申ディスポート南魚沼（電話申込み可）

トレーニングマシン使用法講習会

油圧抵抗式マシンの使い方説明会です。マシンは、だれでも利用できます。

日7月18日(日) 12:00～13:30

対中学生以上

定6人（先着順）

費会員：無料、一般：200円

※施設利用料300円が別途必要（定期券可）

持ち物 運動着、室内用靴、タオル、飲み物

申ディスポート南魚沼（電話申込み可）

ディスポート南魚沼 夏休み特別営業

7月20日(火)～8月29日(日)は、休まず営業します。

※営業時間や利用料金は、ディスポート南魚沼のウェブサイトをご覧ください