



# 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

11月の休館日：毎週月曜日

〒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

## スラックライン講習会

スラックラインの基礎を学びます。

**日** 11月17日(水) 17:30~18:30 ※雨天中止

**対** 5歳(年長)児以上 **定** 10人(先着順)

※未就学児の場合は、保護者の付き添いが必要

**費** 会員：初回無料、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

※スラックラインパークは11月30日(火)で今シーズンは閉場します(降雪状況で早まる場合あり)

## 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。

**日** 11月21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

### 共通事項

**申** ディスポート南魚沼(電話申込み可)

## 泳力検定会

**日** 12月4日(土) 12:35~14:30 **対** 25m以上泳げる小学生以上 **定** 30人(先着順)

**費** 検定料300円(1種目につき)、認定料700円(不合格の場合は返金)

参加料100円(一般のみ) ※施設利用料が別途必要です(定期券可)

**申込期間** 11月9日(火)~27日(土)

## 第3期(令和4年1月~3月) 教室参加者募集

### 受講料

**【スポパラ会員】** **新規** すべての教室が無料、**再受講** 各3,000円(スポーツチャンバラのみ1,800円)

※ **新規** 令和3年度に初めて当該教室を受講する人、**再受講** 令和3年度に当該教室の受講経験がある人

**【一般】** 各4,500円(スポーツチャンバラは2,700円)

**教室回数** 全10回(スポーツチャンバラは全6回)

教室名	曜日・時間	初日	内容	受付開始	
リズム体操	火 13:00	1/4	軽快なリズムで体を動かし、運動不足を解消	11/16(火) 9:00	
スポーツチャンバラ		1/11	防具を身に付け、空気入りの剣で戦います		
初心者向け ボディメイキング	木 9:45	1/6	ボールを使い、時間をかけて骨格を整えます	11/18(木) 9:00	
らくらく青竹			青竹踏みを使ったエクササイズ		
リラックスヨガ			14:30		ヨガのポーズで、呼吸を意識して心を穏やかに
ボディメイキング	金 10:00	1/7	関節や筋肉に痛みを感じる・体形が気になる人に	11/19(金) 9:00	
フラダンス			11:00		音楽に合わせてゆらゆらダンス
エアロビ			13:00		音楽に合わせて体を動かして脂肪燃焼
パワーヨガ			19:00		筋トレ要素の強いポーズで、体を鍛える
金山トレーニング メソッド			20:00		本気度MAXトレーニングで脂肪燃焼

## 体育寺子屋【冬期】初心者アルペンスキー教室

初めてスキーを履く子どもたち、やっとスキーに乗れる子どもたち集まれ!

**期** 令和4年1月8日(土)~ 毎週土曜日、全5回 **時** 9:30~11:30

**会** ムイカスノーリゾート **対** アルペンスキー初心者の小学生 **定** 40人(先着順)

**他** 別途リフト券代が必要です。市内スキー場共通リフト乗車証等、使用可能です。

**申込開始** 12月4日(土) 9:00~

**受講料** **【スポパラ会員】** 3,000円、**【一般】** 4,500円

◆各教室の詳細な内容などは、各教室参加者募集要項をご覧ください。不明な点はスポパラ事務局までお問い合わせください。日程は都合により変更になる場合があります

◆保険料は、会員は年会費に、一般参加者は受講料に含まれています