



# 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

8月休館日  
31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南魚スポーツパラダイス 第2期(9月~12月)水泳教室 参加者募集

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部の教室では定員を3割削減して実施します。

**締切り** 8月14日(金) 18:00まで

**申込み** ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙とはがきに、必要事項を記入し、フロントに提出(電話での申込みはできません)

**選考方法** 受付期間終了時に定員を超えた場合は、8月17日(月)17:00からディスポート南魚沼2階ロビーで抽選を行い、結果をはがきでお知らせします。



[各コース全12回(ミニアクアのみ10回)]

コース	開催曜日・時間	対象・内容	受講料		
			会 員	一 般	
水泳教室	親子	土曜日 19:00~19:50 対象 9月末日で3歳以上の未就学児(オムツがとれていること)と保護者 内容 親子で水慣れ	保護者が会員の場合	1,000円	
	幼児	水曜日~土曜日 全5コース(時間は曜日で異なります)	対象 9月末日で5歳以上の未就学児 内容 水慣れから初歩のクロール		
	初級	火曜日~土曜日 全7コース(時間は曜日で異なります)	対象 小学生 内容 水慣れ・顔つけから中級コースをめざします		
	中級・上級(小中学生の経験者が対象)も募集します			新規無料	1教室につき
	レディース	火曜日 11:00~12:00 木曜日 11:00~12:00	対象 16歳以上の女性 内容 水慣れからクロールまで	JSC会員 4,200円	5,400円
	成人	水曜日 19:00~20:00	対象 中学生以上 内容 水慣れからクロールまで	2教室目から 4,800円	
金曜日 13:00~14:30		対象 16歳以上 内容 4泳法の上達			
シニア	水曜日 14:00~15:00	対象 おおむね60歳以上 内容 水泳で筋力・体力アップ			
水中運動教室	アクアエクササイズ	水曜日 11:10~12:00	対象 16歳以上	ミニアクアのみ 2教室目 2,000円	ミニアクアのみ 2,500円
	ミニアクアエクササイズ	木曜日 14:20~14:50	内容 軽快な音楽のリズムに合わせて体を動かします		
	水中歩行	金曜日 11:00~12:00	内容 水の抵抗を利用した筋力・体力アップ		

**新規** 今年度初めて参加する人 **JSC会員** ジュニアスポーツクラブ会員

◇締切り後、定員に空きのあるコースは、8月18日(火)9:00~30日(日)18:00までに、先着順で追加募集を行います。(2教室目の受講も可)