



# 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

9月の休館日

7日(月)、14日(月)、28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

## 第4期 ベビーマッサージ教室

親子で肌のふれあいを通して絆を深めよう。生後すぐのタッチケアは発育を促進します。講師が、赤ちゃんに直接触れることはありません。

**期間** 9月24日、10月1日・8日・15日・22日の木曜日(全5回) 10:30～12:00

**対象** 生後2か月～ハイハイ前の乳児と母親

**定員** 11組(先着)

**受講料** 会員:1,000円、会員再受講:3,000円、一般:4,500円 ※材料費500円が別途必要

**受付開始** 9月3日(木) 9:00～

## 第3期 ボディケア教室「ボクレッチ」

ボクシングとストレッチでボディケア。

**期間** 9月24日～10月29日の木曜日(全6回) 18:30～19:30

**対象** 16歳以上

**定員** 25人(先着)

**受講料** 会員:無料、一般:3,000円

**受付開始** 9月3日(木) 9:00～

## 第2期 キッズダンス教室

4歳(年中)児から始められるヒップホップダンスでリズム感を身に付けよう。

**期間** 10月1日～12月3日 木曜日(全10回) 17:30～18:30

**対象** 4歳児～小学1年生

**定員** 15人(先着)

**受講料** 会員:無料、保護者が会員:1,000円、一般:4,500円

**受付開始** 9月3日(木) 9:00～

## スラックライン講習会

ベルトの上でバランスをとるスポーツ「スラックライン」の講習会を開催します。まずはベルトの上で、片足で立つ練習から始めてみよう。

**日時** 9月16日(水) 17:30～18:30

**対象** 5歳(年長)児以上

**定員** 10人(先着)

**受講料** 会員:無料、一般:200円

※施設利用料100円が別途必要(定期券可)

**持ち物** 運動着、室外用シューズ、タオル、飲み物

※雨天の場合は中止

## 第4期 スポーツチャンバラ教室

空気の入った剣で戦います。親子参加も大歓迎。

**期間** 10月6日～27日、11月10日の火曜日(全5回) 19:00～20:00

**対象** 小学生以上

**定員** 15人(先着)

**受講料** 会員:無料、会員再受講:1,500円、一般:2,500円

**受付開始** 9月8日(火) 9:00～

## 子ども卓球教室

もっと卓球の練習がしたい、技術指導を受けたいという子どもを対象に開催します。

**日時** 9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日の金曜日(全6回) 19:30～21:00

**対象** 小・中学生

**定員** 20人(先着)

**受講料** 会員:無料、一般:100円(参加の都度支払い)

**受付期間** ～9月8日(火) 21:00まで

※最小催行人員に達しない場合は、中止します

### 共通事項

**保険料** 年会費や受講料に含まれます。(子ども卓球教室を除く)

**申込み** ディスポートに設置の申込書に記入し、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)

## 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、どなたでも簡単に利用できます。

マシンウォーキングと油圧マシンを使った全身運動をしてみませんか?

**日時** 9月20日(日) 12:00～13:30

**対象** 中学生以上 **定員** 6人(先着)

**受講料** 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、室内用シューズ、タオル、飲み物

### 共通事項

**申込み** ディスポート南魚沼(電話申込み可)