

スポパラ 令和3年度会員募集

総合型地域スポーツクラブ南魚スポーツパラダイス（スポパラ）は、年会費6,290円で、さまざまな教室が「無料」か「割引価格」で受講できます。
 各種教室に参加して、健康増進に励んでみませんか？

令和3年度 第1期（4月～7月）教室参加者募集

受講料 【スポパラ会員】無料（一部対象外あり）

【一般】4,500円（スポーツチャンバラ、ボクレッチは、2,700円）

※「ベビーマッサージ教室」：会員・一般ともに別途材料費500円が必要。

「体育寺子屋」：会員2,400円、一般3,600円

教室回数 全10回

教室名	開催曜日・開始時間	教室初日	対象	教室内容	受付開始	
リズム体操	13:00～14:00	4/6	16歳以上	軽快なリズムに乗って、楽しく体を動かします。	3/16 (火)	
スポーツチャンバラ (全6回)	19:00～20:00		小学生以上	空気の入った柔らかい剣で戦うスポーツ。親子で楽しめます。		
ディスコステップ	13:00～14:00	4/14	どなたでも	懐かしのディスコサウンドで、仲間と一緒にレッツダンス！	3/17 (水)	
スラックライン クラブ	17:30～18:30		小学生	基本から競技者まで。バランス・体幹・集中力の向上をめざします。		
ベビーマッサージ (全5回)	10:30～12:00	4/15	生後2か月～ハイハイ 前の乳児とお母さん	赤ちゃんとお母さんの肌のふれあいを体感します。	3/18 (木)	
初心者向け ボディメイク	9:45～10:45		16歳以上	初心者向け、ゆったり時間をかけて、ボディメイク。		
らくらく青竹	13:00～14:00			青竹ふみを使って、全身の機能を高める効果を狙います。		
リラックスヨガ	14:30～15:30			心穏やかにゆったり時間をかけてヨガのポーズですっきりと。		
楽しいキッズダンス	17:30～18:30			4歳（年中）児～ 小学1年生		年中児から始められるヒップホップダンス！
ボクレッチ(全6回)	18:30～19:30			ボクシングとストレッチで、運動からボディケアまで。		
ボディメイク	10:00～10:50			ボールを使って、身体のゆがみやバランスを整えます。		
フラダンス	11:00～12:00	4/16	16歳以上	ハワイの伝統舞踊。アロハの精神で、ゆったり楽しく踊ります。	3/19 (金)	
エアロビクス	13:00～14:00			音楽に合わせて、体を動かします。すっきり脂肪燃焼を！		
パワーヨガ教室	19:00～20:00			筋トレ要素の強いヨガポーズで、エクササイズ。		
金山トレーニング メソッド	20:00～21:00			中学生以上		本気度MAX ^{マックス} トレーニングで、脂肪燃焼、体力向上を！
体育寺子屋 (夏期) (全8回)	9:30～11:30			4/18		小学生