

いまからだ！これから！楽しい内容盛りだくさん！



総合型地域スポーツクラブ

南魚スポーツパラダイス

スポパラでは、多くの教室・事業を展開しています。自分にあったプログラムをみつけてみませんか？

公益財団法人
南魚沼市文化スポーツ振興公社

〒949-6611 新潟県南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内
TEL:025-773-3210 FAX:025-773-6955
URL: http://www.6bun.jp/spopara/

ディスポート南魚沼 検索



— スポーツ教室案内 —

教室名	内容	対象
子どもと一緒にやってみよう！幼児・小学生向けの教室は？		
ベビーマッサージ教室	赤ちゃんともママのふれあいを体感	生後2ヶ月～ハイハイ前の乳児とお母さん
楽しいキッズダンス教室	ヒップホップダンスレッスン	年中～小学1年生
スポーツチャンバラ教室	空気の入った剣で戦います	小学生以上
「春夏秋冬」親子体験イベント	季節を体感・体験できるイベントを企画します	年中～小学生と保護者
スポーツ教室 体育寺子屋	身体を動かすことの楽しさを見つけよう	小学生
スラックラインクラブ	バランス・体幹・集中力UP!!	小学生以上
ストレス発散に身体を動かしたい！シェイプアップしたい！燃焼系教室は？		
ボディケア教室「ポクレッチ」	ボクシングフィットネス+ストレッチでリフレッシュ!!	16歳以上
パワーヨガ教室	筋力の要素の強いヨガポーズで、エクササイズ	
リズム体操教室	軽快なリズムに乗って楽しく身体を動かす	
卓球教室	初心者の方から大会出場の方まで	小学生以上
元気はつらつシニアスポーツ！仲間づくりができる教室は？		
4人制バウンドバレーボールクラブ	ボールを1度バウンドさせるバレーボール	概ね50歳以上
6人制バウンドバレーボールクラブ		女性45歳以上・男性60歳以上
70'Sディスコダンス教室	仲間と一緒に、レッツダンシング!	45歳以上
心身ともにリフレッシュ！癒しの教室は？		
リラックスヨガ教室	心穏やかに、ゆったりと時間をかけて	16歳以上
らくらく青竹教室	青竹踏みを使って簡単なエクササイズ	
フラダンス教室	年齢や柔軟性に関係なくどなたでも	
ボディメイキング教室	ボールを使って体のゆがみを整えよう!	10歳以上 (小学生は保護者同伴)
長期太極拳教室「上海蟹」	深い呼吸、なめらかな動作の全身運動で心身ともに健康に	
曜日・時間に縛られたくない！一人でもできるメニューは？		
チャレンジ坂戸山	目標登頂回数を目指して頑張ろう	どなたでも
チャレンジ世界一周 (ウォーキング・ランニング・水泳・自転車・スキー)	色々な種目で目標記録を目指そう	
泳げるようになりたい！負担の少ない水中で運動したい！水泳教室は？		
スイミングスクール	親子で水慣れからアクアエクササイズまで	幼児～一般成人
チャレンジ(障がい者)スイミング	親子・一般・競技者スイミング・団体行動が苦手な方	

* 教室は内容が変更になる場合があります。* 詳細については、スポパラパンフレット・各教室参加者募集要項・市報等をご覧ください。

* スポパラ年会費 *

個人会員 (小学生～)	6,290円
ファミリー会員 (同一世帯5名まで)	18,860円
ジュニアスポーツ クラブ会員	1,570円
特別会員 (障がい者ほか)	4,190円

※令和2年4月1日から
令和3年3月31日まで有効。
(スポーツ安全保険料含む)

* 会員特典 *

クラブ主催教室・イベント参加料が無料！もしくは大幅割引！

- ★市内協賛店舗にて会員特典あり
 - ★ディスポート南魚沼・小栗山サンスポーツランド(スケートパーク)・鈴木牧之記念館・トミオカホワイト美術館
共通無料券を、5枚プレゼント!
 - ★ディスポート南魚沼定期券30%引き
 - ★小栗山サンスポーツランド(スケートパーク)のシーズン券が割引に!
 - ★市民会館主催事業のチケット5%割引!
※1公演につき2枚まで ※一部適用外もあります
- トレーニングマシン使用法講習会や、スラックライン講習会、泳力検定会などの各種イベントも行います!

申込み・問合せ先
スポパラ事務局
(ディスポート南魚沼内) まで!



— ジュニアスポーツクラブ紹介 —

私達は、ジュニア期の健全育成および競技力の向上を目的として、スポパラに加盟して活動しています。ジュニアクラブ会員は、各種スポパラ特典が受けられます!

種別	クラブ名	種目	所属	種目	所属
野 球	ROKUSHO	柔 道	六日町柔道クラブ	バスケット ボ ー ル	六日町ミニバスクラブ
	北辰		城内少年柔道クラブ		塩沢ミニバスクラブ
	五十沢ヤングバース		塩沢柔道クラブ志天会		南魚沼Rising
	城内ヤングシャークス		大和柔道クラブ		大和少年少女バスケットボールクラブ
	塩沢ヤンチャーズ	剣 道	六日町剣友会	レスリング	八海レスリングクラブ
	塩沢ヤッターズ		五十沢剣道クラブ	陸 上 競 技	南魚沼市ジュニアアスレチッククラブ
	塩沢ベアーズ		五日町剣友会	クロスカントリースキー	南魚沼ジュニアレーシングクラブ
	上関ファイターズ		大和童剣士会	ア ル ペ ン ス キ ー	六日町ジュニアスキークラブ
	石打スワローズ	こぼどクラブM	五日町ジュニアスキークラブ		
	中之島ジュニアイーグルス	こぼどクラブS	石打ジュニアスキークラブ		
	上田トラウツ	こぼどクラブY	舞子高原ジュニアスキークラブ		
	ヤンキース	六日町ジュニアバレーボールクラブ	塩沢スキージュニア		
	藪神ビクトリーズ	塩沢ジュニアバレーボールクラブ	八海山麓ジュニアスキークラブ		
	す も う	雪国すもうクラブ	大和ジュニアバレーボールクラブ	上越国際ジュニアスキークラブ	
空 手		硬式テニス	六日町ジュニアテニスクラブ(小学生)	フリースタイルスキー	石打ジュニアフリースタイルスキークラブ
	塩沢空手道会		塩沢ジュニアテニスクラブ(小学生)	スキージャンプ	南魚沼ジャンプ少年団
サッカー	六日町ジュニアサッカークラブ	南魚沼市ジュニアテニスクラブ(中学生)	スノーボード	上越国際ジュニアスノーボードクラブ	
	塩沢サッカー少年団	南魚沼ジュニアソフトテニスクラブ		石打ジュニアスノーボードクラブ	
	F C R T 八海	南魚沼ジュニアスケートボードクラブ		運 動 全 般	八海体力づくりクラブ